



O nosso melhor para a sua família

Caril de frango com iogurte

Ingredientes:

30 g óleo
150 g cebola
2 malaguetas verdes s/sementes
15 g gengibre fresco
3 c.sopa de folhas de coentros
3 dentes de alho
100 g tomate em pedaços
400 g iogurte natural
500 g frango limpo, cortados em pedaços
½ c. chá de açafrão das Índias
Sal q.b.
1 ½ cominhos em pó
1 ½ coentros em pó
Coentros picados q.b.



Preparação:

1. Coloque no copo o óleo, a cebola, as malaguetas, o gengibre, as folhas de coentros, o alho e pique **5 seg/vel 5**.
2. De seguida refogue **5 min/Varoma/Vel 1**.
3. Adicione o tomate, o iogurte, o frango, o açafrão, o sal, os cominhos, os coentros em pó e programe **5 min/100% /vel 4**.
4. Envolve o frango com a espátula e programe **10 min/100% /vel 4**.
Sirva polvilhado com coentros e acompanhado com arroz e pão naan.

Tempo: 25 Min

NºPaxs: 4

Dificuldade: Fácil

