Caril de batata doce com grão e amendoins

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Vegetariano	Médio	Médio	Médio	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- Q.b. de Gallo Azeite
- 1 cebola picada
- 1 dente de alho
- 1 folha de louro
- 2 pimentos vermelhos picados
- 1 malagueta picada
- 2 colheres de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de garam masala
- 400ml de leite de coco
- 600g de batata doce aos cubos
- 200g de grão cozido
- 100g de espinafres
- 50g de amendoins picados
- Q.b. de coentros picados
- Q.b. de sal
- Q.b. de pimenta

Modo de preparação

1. Refogue em Gallo Azeite a cebola e o alho juntamente com a folha de louro.
2. Junte o pimento, a malagueta e deixe cozinhar por 2 minutos.
3. Acrescente o caril, o garam masala, misture por 1 minuto.
4. Junte o leite de coco, envolva e adicione as batatas doces aos cubos e deixe cozinhar em lume brando por cerca de 12 minutos.
5. Adicione o grão, os espinafres, envolva e deixe ferver por mais 1 minuto.
6. Sirva com os coentros, os amendoins picados e arroz basmati para acompanhar.

Produtos utilizados

Azeite

Azeite

Veja também

Vegetariano *Médio* *Fácil*

Couscous de verão com feta e limão

Vegetariano *Rápido* *Fácil*

Quinoa com abóbora, espinafres e romã

Vegetariano *Médio* *Fácil*

Pizza de cogumelos e trufas

Vegetariano *Médio* *Fácil*

Tofu picante com alga nori

Vegetariano *Médio* *Fácil*

Falafel

GALLO

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide