



Caril de batata doce com grão e amendoins



Categoria
Vegetariano



Tempo de preparação
Médio



Dificuldade
Médio



Custo
Médio



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
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  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

 Vegetariano  Médio  Fácil

Hummus com azeitonas e queijo de cabra



Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2022 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide