

Caril doce à moda da caçarola

Vegetariano —    40 min  4 pessoas

chef.continente.pt/receitas/caril-doce-a-moda-da-cacarola



Ingredientes

2 dentes de alho
2 chalotas
3 c. sopa de óleo de amendoim
2 tomates médios
1 malagueta (opcional)
Pimentos doces tricolores pequenos (vermelho, amarelo e laranja)
10 g de gengibre fresco
1 c. sopa de caril
1 c. chá de canela em pó
1 c. chá de açafrão
C. chá de sementes de cardamomo
1 c. chá de cominhos em pó
1 c. sopa de garam masala
400 ml leite de coco
3 batatas-doces grandes
2 cenouras médias
1 curgete
Sal e pimenta-preta q.b.
Coentros frescos q.b.

Confeção

1. Coloque os alhos e as chalotas no copo e pressione a Função Triturar. Com a espátula, faça descer o que se acumulou nas paredes do copo. Junte o óleo de amendoim e programe 5 minutos, a 120°C, na velocidade 1.
2. Adicione os tomates cortados em pedaços, a malagueta sem sementes cortada em pedaços, os pimentos cortados em pedaços e sem sementes, o gengibre, o caril, a canela, o açafrão, o cardamomo, os cominhos, o garam masala e o leite de coco e programe 5 minutos, a 100°C, Rotação Inversa, na velocidade 1. Terminado o tempo, pressione a Função Triturar.
3. Junte as batatas-doces, as cenouras e a curgete, tudo cortado em cubos pequenos, e tempere com sal e pimenta-preta. Programe 20 minutos, a 100°C, Rotação Inversa, na velocidade 1.
4. Polvilhe com coentros frescos picados. Sirva com arroz basmati.