Veja mais receitas em
www.pescanova.pt

Tiras de Pota ao Caril com Arroz de Amêndoas

Dificuldade
Fácil

Tempo
Menos de 15 min

Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Tiras de Pota 500 g Pescanova
- 1 lima
- 1 c. sopa de caril
- 1 c. chá de gengibre fresco ralado
- 1/2 maçã verde
- 300 ml leite de coco
- 4 pés de coentros
- azeite e sal q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
267 Kcal	**4** g	**13** g	**23** g

Preparação

1. Descongele as Tiras de Pota, tempere com sumo de lima e gengibre ralado. Reserve.

2. Numa tigela misture o leite de coco com caril, tempere de sal e leve a lume brando até levantar fervura. Junte a maçã descascada e ralada e deixe cozinhar 7-8 min., mexendo.

3. Enquanto isso, salteie as Tiras de Pota (escorridas) em azeite numa frigideira antiaderente durante 6-7 min., virando para cozinhar todos os lados. Junte o molho de caril às Tiras de Pota, junte os coentros picados e deixe envolver os sabores, em lume brando, por 1-2 min.

4. Sirva as Tiras de Pota com arroz basmati misturado com amêndoas torradas e acompanhadas com fatias de maçã verde, tudo salpicado com coentros picados.

Produtos Associados

Tiras de Pota no ponto de sal

500 g