



Caril de Pescada



Ingredientes

- 1 emb. de Postas de Pescada N.º 3 do Cabo Pescanova
- 500 ml de azeite
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de caril
- 1 colher de chá de coentros em pó
- 2 cardamomos verdes
- 1 colher de chá de sementes de mostarda
- 1/2 colher de chá de açafrão das índias
- 2 dentes de alho e 1/2 malagueta
- 650 g de tomate maduro
- 100 ml de água ou caldo de legumes
- 150 ml de leite de coco
- 2 limas
- sal q.b.
- 1 ramo de coentros picados

Dificuldade



Fácil

Tempo



Entre 15-
30 min

Nº de pessoas



4 Pessoas

Preparação

1. Temperar as postas de pescada com sal. Regar com sumo de uma lima e reservar.
2. Levar um tacho ao lume com o azeite, o gengibre, o açafrão, os coentros em pó, o caril, os cardamomos e as sementes de mostarda. Deixar cozinhar um pouco mexendo.
3. Juntar os dentes de alho picados, a malagueta picada sem sementes, o tomate bem picado, limpo previamente de peles e as sementes e a água ou o caldo de legumes. Deixar ferver, mexendo de vez em quando, até o tomate estar bem cozinhado.
4. Adicionar as postas de pescada e o leite de coco. Rectificar o sal. Deixar cozinhar até o peixe estar cozido. Se necessário, virar as postas de pescada.
5. Regar o caril com um pouco de sumo de lima. Polvilhar com coentros frescos picados e servir.
6. Servir as postas de pescada com arroz basmati cozido.

Receita da autoria de Isabel Zibaia Rafael

Produtos Associados



Postas de Pescada nº 3 do Cabo

Embalagem: **600 g**



Postas de Pescada nº 5 do Chile

Embalagem: **800 g**