



Caril Rápido de Gambão com Brócolos e Amêndoas



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Miolo de Gambão 20/40 PESCANOVA
- 250 g de brócolos
- Sal q.b.
- 2 c. de sopa de óleo de coco
- 2 dentes de alho
- 1 cebola
- 1 c. de chá cheia de caril em pó
- 200 ml de leite de coco
- 4 c. de sopa de amêndoas laminadas
- Coentros q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
240 Kcal	3 g	12 g	20 g

Preparação

Descongele o Miolo de Gambão, passe por água fria corrente e escorra bem.

Separe os brócolos em pequenos floretes e escalde em água a ferver com sal por 2 min. aprox., escorra e reserve.

Aloure no óleo de coco o alho e a cebola picados muito finamente e, a seguir, adicione o caril em pó e cozinhe em lume alto por 2 min. aprox., mexendo sempre. Depois, adicione o leite de coco, tempere de sal e cozinhe por mais 6 a 8 min. em lume médio/brando.

Por fim, junte o Miolo de Gambão bem seco com papel de cozinha e os floretes de brócolos, envolva e cozinhe em lume médio por 4 a 5 min.

Sirva com amêndoas laminadas torradas e coentros frescos.

Produtos Associados



Miolo de Gambão 20/40

200 g