



Argolas do Mar em Caril de Legumes



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 400g de Argolas do Mar PESCANOVA
- Óleo de coco q.b.
- 1 dente de alho
- 1 cebola pequena
- 1 colher de sopa de caril
- 1 curgete média
- 300 g de abóbora
- 400 ml de leite de coco
- Sal e pimenta preta q.b.
- 400 g de grão de bico cozido
- Coentros q.b.
- 2 colheres de sopa de sementes de sésamo

Preparação

1. Descongelar as Argolas do Mar e reservar.
2. Num tacho, aquecer 2 colheres de sopa de óleo de coco e amolecer o alho e a cebola picados.
3. Juntar o caril e mexer em lume alto por 30 seg. aprox. Acrescentar a curgete em pedaços e a abóbora em cubos, reduzir para lume médio a brando, tapar e saltear por 5 min., mexer de vez em quando.
4. Juntar o leite de coco, temperar com sal e pimenta preta moída na hora, mexer e deixar aquecer em lume médio a brando. Acrescentar o grão e cozinhar por 7 a 8 min.
5. Por fim, adicionar as Argolas do Mar, envolver tudo e cozinhar por mais 2 min. aprox.
6. Desligar o lume, juntar coentros picados e servir de imediato. Salpicar com sementes de sésamo tostadas numa frigideira antiaderente tapada.

Produtos Associados



Argolas do Mar

400 g



Argolas do Mar

1 kg