



## Caril de Argolas do Mar, Abóbora e Espinafres



Dificuldade  
Fácil



Tempo  
Entre 15-  
30 min



Nº de pessoas  
4 Pessoas

### Ingredientes

#### Para as Argolas do Mar e Caril:

- 1 emb. de **Argolas do Mar PESCANOVA**
- 1 cebola
- Azeite q.b.
- 2 colheres de sopa de caril
- 1 abóbora manteiga
- 400 ml de leite de coco
- Sal e pimenta preta q.b.
- 1 folha de louro
- Sal e pimenta preta q.b.
- 100 g de espinafres

#### Para finalizar:

- Coentros q.b.

## Preparação

### Preparação das Argolas do Mar, Abóbora e Espinafres:

1. Descongelar as **Argolas do Mar**.
2. Amolecer a cebola picada muito finamente em azeite, a seguir juntar o caril em pó e **cozinhar por 1 a 2 min.**, mexendo.
3. Acrescentar a abóbora (descascada, sem as sementes) cortada em cubinhos e **saltear por 5 min.** aproximadamente.
4. Entretanto, adicionar o leite de coco, temperar com sal e pimenta preta moída na hora e deixar levantar fervura. Juntar os espinafres, mexer e cozinhar tapado por **mais 5 min. aprox.**
5. Por fim, juntar as **Argolas do Mar**, envolver e cozinhar por **1 a 2 min.**

### Para servir:

6. Salpicar o **caril de Argolas do Mar**, abóbora e espinafres com coentros frescos picados e acompanhar com **arroz** basmati ou thai cozido.

## Produtos Associados



### Argolas do Mar

1 kg