



Caril De Bacalhau By Chef Kiko



Dificuldade
Média



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
2 Pessoas

Ingredientes

- 1 Embalagem de Lombos de Bacalhau PESCANOVA
- Azeite q.b.
- 1 lata de leite de coco
- 2 cebolas picadas
- 1/2 maçã verde picada
- 1 beringela aos cubos pequenos
- 1 cenoura picada
- 1 colher de sopa de caril em pó
- 1 colher de sopa de gengibre picado
- 1 malagueta vermelha picada
- 2 colheres de sopa de castanha-de-caju
- 3 dentes de alho picados
- Coentros picados q.b.
- Sumo de 1 lima
- Sal q.b.

Preparação

1. Faça um refogado com azeite, cebola e alho. Adicione a cenoura, a beringela, a maçã, o gengibre e a malagueta.
2. Junte o caril em pó, o sal e deixe refogar, durante 5 minutos. Mexendo de vez em quando.
3. Deite o leite de coco e se necessário um pouco de água. Coloque os Lombos de Bacalhau e envolva tudo muito bem.
4. Deixe cozinhar aproximadamente 12 minutos.
5. Retire do lume e adicione o sumo de lima, os coentros e a castanha-de-caju.
6. Acompanhe com arroz branco tailandês.

Produtos Associados



Postas de Bacalhau

700 g



Bacalhau Salgado Seco - Noruega

Peso Variável



Bacalhau Salgado Seco - Islândia

Peso Variável



Bacalhau Cura Amarela

Peso Variável