



Caril de Chocos com Arroz de Espinafres



Dificuldade
Fácil



Tempo
Entre 15-
30 min



Nº de pessoas
4 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. de Choco Limpo 500g PESCANOVA
- 1 c. de sopa de gengibre fresco ralado
- 1 lima
- 2 cebolas pequena
- Azeite q.b.
- 1 c. de sopa de caril
- 1 c. de sopa de coco ralado
- 300 ml de leite de coco
- Sal e pimenta preta q.b.
- 100 g de espinafres
- 150 g de arroz
- Coentros q.b.

Preparação

1. Descongelar os **Chocos Limpos**, passar por água fria corrente, escorrer muito bem, temperar com o gengibre ralado e o sumo de lima e reservar.
2. Amolecer 1 cebola picada muito finamente em azeite, a seguir juntar o caril em pó e cozinhar por 1 a 2 min., mexendo. Depois, acrescentar o coco ralado e o leite de coco, temperar de sal e pimenta preta moída na hora e deixar levantar fervura. Entretanto, juntar os Chocos ao molho e cozinhar por 10 a 12 min., mexendo de vez em quando.
3. Para o arroz: amolecer 1 cebola picada em azeite, acrescentar os espinafres e o arroz, temperar de sal e cozinhar por 1 a 2 min. Depois acrescentar o dobro da quantidade do arroz de água quente, retificar temperos de sal e cozinhar até à consistência desejada.
4. Servir os Chocos com o arroz de espinafres, polvilhado com coentros picados.

Produtos Associados



Choco Limpo

500 g