KIKKOMAN

# Caril Massaman com frango, batatas e amendoins

Tempo total **30 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **20 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
**2.615 kJ / 629 kcal**

Gorduras totais: **41,9 g** Proteína: **37 g**
Hidratos de carbono: **23,6 g**

## INGREDIENTES

**4 Porções**

| | |
|---|---|
| **400 g** | de lombinhos de frango |
| **400 g** | de batatas |
| **1** | cebola |
| **1 peça** | de gengibre, 2 cm |
| **1** | dente de alho |
| **2 colheres de sopa** | Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado |
| **100 g** | de amendoins |
| **1 colheres de sopa** | de pasta de caril (Massaman) |
| **400 ml** | de leite de coco |
| **2 colheres de sopa** | de pasta de amendoim (ou manteiga de amendoim) |
| **2 colheres de chá** | de açúcar mascavado ou mel (ou Tempero de Cozinha Doce Kikkoman Mirin) |
| **4 colheres de sopa** | Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão |
| **3 colheres de sopa** | Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente |
| **0,5 punhado** | de coentros |

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**400 g** de lombinhos de frango - **400 g** de batatas - **1** cebola - **1 peça** de gengibre, 2 cm - **1** dente de alho
Seque os lombinhos de frango e corte-os em pedaços de cerca de 2 cm. Descasque, lave e corte as batatas em cubos grosseiros. Corte a cebola em rodelas finas. Pique bem o gengibre e o alho.

### Passo 2

**2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **70 g** de amendoins - **1 colheres de sopa** de pasta de caril (Massaman) - **400 ml** de leite de coco - **2 colheres de sopa** de pasta de amendoim (ou manteiga de amendoim) - **2 colheres de chá** de açúcar mascavado ou mel (ou Tempero de Cozinha Doce Kikkoman Mirin) - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
Salteie os lombinhos de frango no óleo de sésamo Kikkoman aquecido. Adicione a cebola, o gengibre e o alho e deixe refogar um pouco. Adicione as batatas, os amendoins e a pasta de caril, mexa brevemente e deglaceie com o leite de coco. Adicione a pasta ou manteiga de amendoim, o açúcar, o Kikkoman Ponzu Limão e o Molho de Soja Kikkoman e deixe cozinhar em lume brando durante cerca de 20 minutos. Se o molho ficar demasiado espesso, adicione um pouco de água.

### Passo 3

**0,5 punhado** de coentros - **30 g** de amendoins
Pique grosseiramente os coentros e os amendoins. Torre os amendoins numa frigideira pequena até

ficarem dourados. Decore o caril com os coentros e os amendoins picados e sirva.