

Caril verde de cogumelos do cardo com chutney de manga

Tempo total **45 Mins.** 17 Mins. Tempo de preparação 28 Mins. Tempo de confeção

INGREDIENTES

10 Porções

Para o chutney:

- 50 ml** de óleo vegetal, para fritar
- 200 g** de cebolas brancas em cubos pequenos
- 500 g** de manga, cortada em cubos grandes, ou manga congelada em alternativa
- 10 g** de sementes de mostarda
- 200 ml** Kikkoman Tempero de cozinha doce ao estilo Mirin
- 10 g** de flocos de malagueta

Para o caril:

- 100 g** de ghee
- 1,2 kg** de cogumelos do cardo (king oyster), aparados, cortados em pedaços pequenos
- 500 g** de cebolas roxas, cortadas em pedaços grandes
- 5** dentes de alho, cortados em fatias finas
- 1 litro** de leite de coco
- 200 g** de espinafres baby
- 50 g** de coentros
- 100 ml** Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão
- 1 colher de sopa** de sementes de cominhos
- 10 g** de pasta de caril verde

Para servir:

PREPARAÇÃO

Passo 1

Para o chutney de manga, aqueça o óleo num tacho e refogue as cebolas durante 2–3 minutos. Junte a manga e as sementes de mostarda, depois adicione o Tempero Doce ao Estilo Mirin Kikkoman e deixe apurar em lume brando durante cerca de 20 minutos. Tempere com os flocos de malagueta e deixe arrefecer.

Passo 2

Para o caril, aqueça o ghee numa caçarola grande em lume médio. Salteie os cogumelos, as cebolas e o alho até ficarem bem dourados, cerca de 4–5 minutos.

Passo 3

Entretanto, triture o leite de coco com os espinafres, os coentros e o Kikkoman Ponzu Limão na liquidificadora até obter uma mistura homogénea. Junte as sementes de cominhos e a pasta de caril à caçarola e frite por mais um minuto. Adicione a mistura aos cogumelos e estufe tudo no forno a 160 °C ventilado durante cerca de 30 minutos.

Passo 4

Frite o naan na manteiga de alho até ficar levemente dourado. Misture o arroz com as bagas de goji e reaqueça. Sirva com o caril, o chutney, um pouco de iogurte e azedinha vermelha.

1 kg	de arroz basmati, cozido
1 kg	de naan
60 g	de manteiga de alho
100 g	de bagas de goji
100 g	de iogurte gordo
20 g	de azedinha vermelha