

Frango salteado com caril verde à moda tailandesa

Tempo total **60 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação **30 Mins.** Tempo de marinada **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2.093 kJ / 500 kcal

Gorduras totais: **26 g** Proteína: **44 g**

Hidratos de carbono: **22 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Frango marinado:

300 g de peito de frango

50 ml [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

1 colheres de chá de chá de pasta de caril verde

Sumo e raspa de 1 lima

0,5 colheres de chá Sumo e raspa de 1 lima

Legumes:

1 cebola

150 g de beringela

200 g de courgette

100 g de cogumelos

75 ml [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)

2 de lima kaffir frescas ou congeladas (opcional)

1 colheres de sopa de sopa de erva-príncipe picada ou moída

0,5 de coentros frescos

punhado

0,5 de manjeriço tailandês

punhado

100 ml de leite de coco

PREPARAÇÃO

Passo 1

Corte o frango em cubos. Misture o molho de soja Kikkoman, a pasta de caril, o sumo de lima, as raspas e o açúcar mascavado numa tigela. Cubra bem o frango com a marinada. Reserve durante, pelo menos, 30 minutos.

Passo 2

Corte a cebola em tiras finas. Corte a beringela e a courgette em cubos e os cogumelos em quartos. Pique as ervas aromáticas.

Passo 3

Aqueça um pouco de óleo de cozinha na frigideira. Adicione a cebola e frite durante 1 minuto. Em seguida, adicione o frango, frite até dourar e retire da frigideira.

Passo 4

Na mesma frigideira, adicione os cogumelos e frite-os até ficarem castanhos. Adicione a courgette e a beringela e frite durante cerca de 2 minutos. Adicione o frango, o manjeriço tailandês, as folhas de lima kaffir e o erva-príncipe e frite durante 1-2 minutos. Por fim, adicione o molho de soja Kikkoman e o leite de coco e deixe fritar até o líquido evaporar ligeiramente.

Passo 5

Sirva com os coentros picados.