

Caril keema com beringela e tomate

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

Informação nutricional (por porção)
2.800 kJ / 670 kcal

Gorduras totais: **24 g** Proteína: **32 g**
Hidratos de carbono: **78 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Base de caril:

- 1** alho francês
- 200 g** de carne picada (vaca, porco ou vegetal)
- 5 g** de alho
- 5 g** de gengibre
- 120 g** de beringela
- 2 colheres de chá** de caril em pó
- 1 colher de sopa** Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja)
- 1 colher de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 1 colher de sopa** de Ketchup
- 1 colher de sopa** de óleo de colza
- 0,5 colheres de chá** de sementes de cominhos
- 200 ml** de água
- Para servir:**
- 400 g** de arroz cozido
- Cobertura:**
- 5 cm** de alho francês (só a parte branca)
- 1** tomate médio (cerca de 70 g)

PREPARAÇÃO

Passo 1

5 g alho francês - **5 g** de alho - **1** de gengibre - **120 g** de beringela - **1** tomate médio (cerca de 70 g)
Pique bem o alho e o gengibre. Corte 5 cm da parte branca do alho francês e pique-o bem no sentido do comprimento para a cobertura. Corte o restante do alho francês em pedaços pequenos. Corte a beringela em cubos de 1 cm e deixe de molho em água salgada (500 ml de água com 1 colher de chá de sal) por cerca de 10 minutos, depois escorra. Corte o tomate ao meio horizontalmente.

Passo 2

1 colher de sopa de óleo de colza - **0,5 colheres de chá** de sementes de cominhos - **2 colheres de chá** de caril em pó - **200 g** de carne picada (vaca, porco ou vegetal) - **200 ml** de água
Aqueça o óleo de colza numa frigideira em lume brando. Adicione o alho e o gengibre do Passo 1 juntamente com as sementes de cominhos e refogue suavemente até ficarem aromáticos. Grelhe o tomate com o lado cortado para baixo num espaço livre da frigideira até dourar ligeiramente. Adicione o alho francês picado e o caril em pó e salteie ligeiramente. Vire o tomate; quando estiver ligeiramente amolecido, retire-o da frigideira e reserve. Adicione a carne picada e cozinhe até dourar ligeiramente. Escorra os cubos de beringela e adicione-os à frigideira juntamente com a água, tape e deixe cozinhar em lume brando durante 15 minutos.

Passo 3

1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa**

Kikkoman Base de Sopa Concentrada de Massa de Ramen - Sabor Shoyu (Molho De Soja) - **1 colheres de sopa** de Ketchup

Adicione o Molho de Soja Kikkoman, a Base para Sopa Ramen Kikkoman e o Ketchup à frigideira. Misture bem até que todos os sabores se unifiquem.

Passo 4

400 g de arroz cozido

Sirva o caril sobre o arroz cozido. Cubra com o tomate grelhado e o alho francês picado e escorrido do Passo 1 para finalizar.