

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	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
100 g	de amendoins
1 colher 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	<u>Kikkoman Molho de Soja Ponzu Limão</u>
3 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
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 colher 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.