

Caril vermelho tailandês com frango e coco

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.932 kJ / 703 kcal

Gorduras totais: **32,2 g** Proteína: **41,7 g**
Hidratos de carbono: **57,7 g**

INGREDIENTES

4 Porções

Para os frutos secos picantes:

- 50 g** de nozes mistas, por exemplo, cajú, avelãs, nozes-pecã, amendoins
- 3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- 1 colher de sopa** de açúcar mascavado

Para o caril:

- 200 g** de arroz, por exemplo, basmati
- 500 g** de lombinhos de frango
- 2** pimentos vermelhos
- 1 punhado** de cebolinhas
- 2** cenouras
- 200 g** de ervilhas-tortas (ou ervilhas congeladas ou feijão-verde)
- 2 colheres de chá** de pasta de caril vermelho
- 2 colheres de chá** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
- 400 ml** de leite de coco
- 75 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
- Algumas folhas de coentros (ou manjeriço tailandês)

PREPARAÇÃO

Passo 1

For the spicy nuts:

50 g de nozes mistas, por exemplo, cajú, avelãs, nozes-pecã, amendoins - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de chá** de açúcar mascavado

Pique grosseiramente os frutos secos. Aqueça o Molho de Soja Kikkoman com o açúcar, adicione os frutos secos e cubra. Transfira para papel vegetal e deixe arrefecer.

Passo 2

200 g de arroz, por exemplo, basmati - **500 g** de lombinhos de frango - **2** pimentos vermelhos - **1 punhado** de cebolinhas - **2** cenouras - **200 g** de ervilhas-tortas (ou ervilhas congeladas ou feijão-verde) - **2 colheres de chá** de caril vermelho - **2 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **400 ml** de leite de coco - **75 ml** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente

Cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Corte o frango em pedaços. Corte os pimentos em tiras, as cebolinhas em anéis, as cenouras em rodela e corte as ervilhas-tortas ao meio.

Passo 3

Algumas folhas de coentros (ou manjeriço tailandês)

Adicione o frango e deixe cozer em lume brando durante cerca de 5 minutos. Adicione os legumes e deixe cozinhar durante mais 5 minutos. Corte os coentros em tiras. Decore o caril com os coentros e os frutos secos picantes e sirva com o arroz.

