

Riz Casimir — caril de frango suave com frutas

Tempo total **40 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 30 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
4.222 kJ / 1.009 kcal

Gorduras totais: **37 g** Proteína: **48 g**
Hidratos de carbono: **115 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Arroz:

0,5 colheres de óleo de colza
de sopa

5 g de manteiga
1 dente de alho picado
2 cravos-da-índia
1 anis estrelado pequeno
1 folha de louro
150 g de arroz pré-cozido
330 ml de caldo de galinha
30 g de damascos secos picados
15 g de amêndoas laminadas torradas

E ainda:

100 g de banana
180 g de ananás
10 g de manteiga

Caril:

1 colheres de óleo de colza
de sopa
60 g de chalotas picadas
1 colheres de gengibre ralado
de chá
300 g de peito de frango cortado em cubos

0,5 colheres de caril em pó
de sopa

10 g de manteiga
10 g de farinha de trigo
70 ml de caldo de galinha
70 ml de natas
50 ml de xarope de pêssegos

PREPARAÇÃO

Passo 1

0,5 colheres de sopa de óleo de colza - **5 g** de manteiga - **1** dente de alho picado - **2** cravos-da-índia - **1** anis estrelado pequeno - **1** folha de louro - **150 g** de arroz pré-cozido - **330 ml** de caldo de galinha - **30 g** de damascos secos picados - **15 g** de amêndoas laminadas torradas
Aqueça o óleo de colza e a manteiga num tacho. Adicione o alho, os cravos, o anis estrelado e a folha de louro e refogue brevemente. Adicione o arroz e mexa bem. Deite o caldo, tape e cozinhe o arroz de acordo com as instruções da embalagem. Retire os cravos, o anis estrelado e a folha de louro, depois junte os damascos secos e as amêndoas torradas em flocos.

Passo 2

100 g de banana - **180 g** de ananás - **10 g** de manteiga
Corte a banana ao meio na horizontal e depois na vertical. Descasque o ananás, retire o miolo e corte-o em rodellas com cerca de 1,5 cm de espessura. Corte as rodellas de ananás ao meio. Derreta a manteiga numa frigideira e frite a fruta rapidamente dos dois lados até ficar ligeiramente dourada. Transfira para um prato e mantenha quente.

Passo 3

1 colheres de sopa de óleo de colza - **60 g** de chalotas picadas - **1 colheres de chá** de gengibre ralado - **300 g** de peito de frango cortado em cubos - **0,5 colheres de sopa** de caril em pó - **10 g** de manteiga - **10 g** de farinha de trigo - **70 ml** de caldo de galinha - **70 ml** de natas - **50 ml** de xarope

em calda
1,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,25 colheres de chá de pimenta preta
100 g de pêssegos em calda, cortados em cubos
10 g de amêndoas laminadas torradas
1 colher de sopa de salsa picada

de pêssegos em calda - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,25 colheres de chá** de pimenta preta - **100 g** de pêssegos em calda, cortados em cubos - **10 g** de amêndoas laminadas torradas - **1 colher de sopa** de salsa picada
Refogue a cebola picada e o gengibre no óleo. Adicione o peito de frango e o caril em pó e frite até que o frango esteja cozinhado. Transfira o frango para um prato. Derreta a manteiga na mesma frigideira, adicione a farinha e mexa rapidamente. Adicione o caldo, as natas, o xarope de pêssogo e o Molho de Soja Kikkoman. Cozinhe em lume brando até o molho engrossar. Tempere com pimenta, adicione o frango cozinhado e os pêssegos e aqueça bem. Sirva com o arroz, a fruta e polvilhe com as amêndoas laminadas e a salsa.