



Caril de peixe com abóbora

caril de peixe com abóbora

45 min | ★★ | Prato Principal

para 4 pessoas

ingredientes

400 g de lombos de perca

Sal q.b.

Pimenta de moinho

2 folhas de louro

6 dentes de alho

4 dl de leite de côco

4 colheres de sopa de Becel com óleo de Amêndoa e Coco

100 g de cebola picada

150 g de alho francês em rodelas

1 malagueta de piripiri

3 colheres de sopa de caril em pó

1 colher de sobremesa de canela em pó

1 colher de chá de noz moscada em pó

400 g de abóbora butternut limpa

1 lima

Coentros

modo de preparação (para 4 porções)

para caril de peixe com abóbora

1. Coloque os lombos de perca num tachinho e tempere-os com sal e pimenta moída na altura. Junte as folhas de louro, 2 dos dentes de alho esmagados com a pele e o leite de coco. Leve ao lume e deixe ferver suavemente durante cerca de 5 minutos.
2. Ao mesmo tempo, noutro tacho, leve ao lume a Becel com óleo de Amêndoa e Coco com a cebola picada, os restantes dentes de alho, descascados e picados, as rodelas de alho francês e a malagueta previamente limpa de sementes e picada em pedacinhos. Quando os legumes começarem a amolecer adicione o caril, a canela e a noz moscada. Deixe fritar um pouco, mexendo de vez em quando. Entretanto corte a abóbora em pedaços e junte-a aos legumes. Deixe cozinhar durante 2 a 3 minutos, mexendo de vez em quando. Escorra o peixe e deite o leite de coco onde o cozinhou sobre os legumes. Deixe ferver, destapado e sobre lume moderado, até a abóbora estar tenra. Introduza o peixe desfeito em lascas grandes e quando retomar fervura regue com o sumo da lima e salpique generosamente com coentros picados grosseiramente.

Saboroso!