

CARIL VERMELHO DE RAIA



Revista
Ago. | Set. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues
Chef: Fernando Fonseca



Fácil

INGREDIENTES

- 70 g de pasta vermelha de caril B Dragon
- 3 colheres de sopa de óleo de amendoim
- 400 g de raia limpa da peixaria Apolónia
- 1 lata de leite de coco Desiam ou B Dragon (400 ml)
- 150 g de abóbora
- 1 beringela pequena
- 1 pimento amarelo
- 2 nabos pequenos
- 2 colheres de sopa de molho de peixe Desiam
- 1 colher de sopa de açúcar amarelo
- 2 ramos de basílico

PREPARAÇÃO

Corte o filete de raia em pedaços regulares • Aqueça o óleo numa caçarola e dissolva a pasta de caril • Adicione os vegetais por ordem de cozedura (os mais rijos primeiro) e depois de bem envolvidos na pasta, tempere com o molho de peixe e o açúcar • Adicione o leite de coco e deixe cozer em lume brando • Após 6 ou 7 minutos, adicione o peixe e deixe cozinhar controlando o tempo pelo grau de cozedura do peixe • Aromatize com o basílico e sirva com arroz branco

Nota: pode aromatizar com folhas de lima kafir secas

Bebida Recomendada: chá verde Matcha