



Caril de Frango

chicken curry

by Pedro Pinto, General Manager

1. Coloque o frango numa taça, junte o leite de coco, o caril em pó, as raspas de limão, um pouco de gengibre ralado e deixe marinar por 30 minutos à temperatura ambiente.

In a bowl, combine the chicken, coconut milk, the curry powder, the lemon zest, a little grated ginger and marinate for 30 minutes at room temperature.

2. Numa frigideira com azeite, refogue a cebola com o louro, quando estiver translúcida, junte o alho e o tomate pelado e picado. Deixe refogar.

In a frying pan with olive oil, sauté the onion with the bay leaf, when it is translucent, add the garlic and the peeled and chopped tomatoes. Let it sauté.

3. Ponha o lume alto e adicione o frango (escorrido sem o molho). Deixe alourar.

Put on high heat and add the chicken (drained without the sauce).

4. Cubra o preparado com o molho do frango feito com os temperos e o leite de coco, adicione a polpa de tomate e a maçã. Tape e deixe cozinhar a fogo baixo durante 15 a 20.

Cover the mixture with the chicken sauce made with spices and coconut milk, add the tomato paste and the apple. Cover and cook until the chicken is cooked through, 15 to 20 minutes.

5. Retire a tampa e deixe ferver em lume brando até o molho engrossar ligeiramente, durante mais 5 minutos.

Remove the lid and simmer until the sauce thickens slightly, about 5 minutes more.

6. Decore com os coentros e sirva o frango com o molho sobre uma taça de arroz.

Stir in the coriander and serve the chicken over rice.



2 peitos de frango limpos e cortados aos cubos

2 chicken breasts chopped in cubes

1 tomate maduro | *1 fresh tomato*

1 pacote de polpa de tomate | *1 can tomato pulp*

1 maçã cortada aos cubos | *1 apple (chopped in cubes)*

1 cebola picada | *1 onion, halved and thinly sliced*

1 lata de leite de côco | *1 can of unsweetened coconut milk*

2 alhos | *2 garlic cloves thinly sliced*

Gengibre fresco | *Thin slices peeled fresh ginger*

Caril em pó | *Curry powder*

Sal qb. | *Coarse salt*

Coentros picados | *Chopped coriander*

Raspas de um limão | *Zest of a lemon*

1 folha de louro | *1 bay leaf*

Azeite qb. | *Olive oil*

Arroz basmati branco para acompanhar
Basmati rice to side dish