



Programa Zero
Desperdício EPRIN



CARIL DE FRANGO

Criação de caldos com aroma e sabor

 4 pessoas

INGREDIENTES

500 g de frango
1 colher de sopa de caril
1 cebola
3 dentes de alho
2 c. sopa de azeite
150 ml de vinho branco
1 malagueta vermelha
200 ml de água
200 ml de leite de coco
300 g de abóbora
Sal e pimenta-preta q.b.

PREPARAÇÃO

1. Preparar o frango e cortar em pedaços. Temperar com os dentes de alho, o caril e o sal. Envolver e deixar marinar durante 30 minutos.
2. Descascar a cebola. Colocar o azeite num tacho, juntar o frango e deixar cozinhar, mexendo de vez em quando até que fique dourado. Juntar depois a cebola e deixar refogar mais um pouco até a cebola ficar transparente. Juntar o vinho e deixar evaporar.
3. Juntar o louro, o leite de coco e a abóbora cortada aos cubos. Lavar a malagueta, cortar em rodela e juntar ao tacho. Deixar cozinhar tudo muito bem até que o molho fique apurado e o frango cozido.
4. Servir acompanhado com arroz basmati.

DICAS ZERO DESPÉRDIO

Dê uma nova vida às sobras de frango com este caril. Utilize os ossos e a pele para criar caldos aromáticos e ricos em nutrientes, que podem ser usados como base para sopas e molhos.

