

Almôndegas com caril



Ingredientes: 0 unidade de almôndegas q.b.

1 unidade de cebola grande

1 unidade de dentes de alhos

1 unidade de tomate sem pele e sementes

0 grama de azeite q.b.

0 grama de pimenta preta moída q.b.

0 grama de coentros picados

1 colher de chá de bem cheia de caril

1 pitada de gengibre em pó

100 mililitro de leite de coco

1 unidade de iogurte natural

Instruções de preparação:

Numa frigideira anti-aderente, coloque a cebola bem picada, os alhos e o azeite. Deixe alourar. Junte o tomate bem picado. Adicione as almôndegas, temperando de sal, pimenta, coentros, caril e gengibre. Deixe a cozinhar uns minutos, envolvendo bem. De seguida, adicione o iogurte e o leite de coco. Deixe a cozinhar durante cerca de 10 minutos. Rectifique os temperos se necessário. No fim, polvilhe com os coentros picados. Acompanhe a gosto.

Sugestões Adicionais: