

Frango ao curry com arroz e maçã



Ingredientes (para 2 porções)

200 g de peito de frango

1 iogurte desnatado (com ou sem lactose, conforme a tolerância)

1 dente de alho

1 cebola grande

1 pedaço de raiz de gengibre de um dedo de espessura

4 colheres (sopa) de leite de coco

1 maçã

1 colher (café) de curry

1 limão

100 g de arroz basmati

Azeite de oliva extra virgem

Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)

Preparo

1. Cortar o peito em tiras e colocar sal. Reservar.
2. Ralar o alho e a cebola descascados.
3. Refogar bem o alho e a cebola com um fio de azeite em fogo baixo até que estejam cozidos.
4. Adicionar o gengibre cortado em fatias finas.
5. Colocar o iogurte, o leite de coco e o curry no refogado. Mexer e cozinhar por 1 minuto.
6. Acrescentar o frango e um pouco de água. Tampar e deixar cozinhar em fogo brando até que esteja macio.
7. Descascar a maçã, retirar as sementes e cortá-la em cubos. Acrescentá-la à panela e acabar de cozinhar por mais alguns minutos, até que esteja tudo integrado. O resultado deve ser um refogado suculento.
8. Retirar as fatias de gengibre, temperar com sal e algumas gotas de suco de limão.
9. Cozinhar o arroz em uma panela com água, de acordo com as instruções do fabricante. Escorrer e reservar.
10. Servir o refogado quente acompanhado do arroz.