

# AVIAL CURRY DE VEGETAIS INDIANO

## INGREDIENTES

1 colher (chá) de açafrão-da-terra

1 tomate

1 batata média

1 cenoura

1/2 tamarindo

1 colher (sopa) de sementes de mostarda

1 colher (sopa) de cominho

1 chili

1 cebola ou chalote

5 colheres (sopa) de coco branco

## MODO DE PREPARO

Coloque o tamarindo em 1/2 copo de água quente

Para ajudar a soltar o sabor na água esprema com as mãos

Retire a água e coloque na panela

Pique o tomate, a cenoura e a batata

Adicione na panela com o açafrão e o caldo do tamarindo

Adicione vegetais de sua preferência (opcional)

Leve ao fogo até que os vegetais cozinhem

Geralmente a batata é a última a ficar pronta

O ideal é que não haja água

Não é pra ficar uma sopa

Adicione com os vegetais já cozidos

Bata o cominho, o coco, a cebola e o chili no liquidificador

Adicione na panela e mexa

O coco não precisa ser cozinhado

O prato pode ser servido com arroz

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/8222-avial-curry-de-vegetais-indiano.html>