

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>