

Salada de Frango com Abóbora em Caril

Receita de Marli Henriques

Com o Verão à porta, começa a saber bem comer refeições simples e frescas, e as saladas são as minhas favoritas. Para além de serem práticas e fáceis de levar para todo o lado - seja para o trabalho, para um piquenique ou para a praia -, também são saudáveis e ajudam a manter a forma.

Para 2 pessoas

Ingredientes

- 1 Cebola grande
- 1 Tomate grande
- 3 Dentes de alho
- 1 Peito de frango grelhado
- 100 g de abóbora cozida
- 1 Lata de cogumelos laminados - 185 g
- 400 ml de leite magro
- 1 Colher de sopa de farinha de milho
- Alface q.b.
- Caril em pó, piri-piri, sal, azeite q.b.

Preparação

Lave uma alface - pode sempre acrescentar outros legumes como rúcula, por exemplo -, e faça uma cama de alface num prato com a quantidade que desejar. Reserve.

Prepare o molho de caril. Numa tigela, junte o leite, a colher de farinha de milho e o caril em pó a gosto. Reserve.

Numa frigideira com um pouco de azeite, coloca-se a refogar a cebola às rodelas e os alhos cortados. Quando a cebola ganhar uma cor douradinha, acrescenta-se o tomate cortado aos gomos. Deixa-se cozinhar em lume brando e mexendo ocasionalmente.

Desfia-se o peito de frango e acrescenta-se ao preparado anterior juntamente com os cogumelos. Tempera-se com sal e piri-piri a gosto.

Corta-se a abóbora cozida em pequenos cubos e acrescenta esta também à frigideira.

Por fim, deite o molho de caril e deixe cozinhar em lume muito brando até o molho engrossar, não esquecendo que deve mexer. Rectificam-se os temperos.

Deitar a mistura de frango e abóbora sobre a cama de alface.

