



Curry de Frango e Espinafre

Ingredientes:

- 4 peitos de frango sem pele com cerca de 175 gr cada, em pedaços grandes
- 200 gr de espinafres
- 3 colheres (sopa) de óleo de girassol
- 1 cebola pequena, picada
- 1 dente de alho, esmagado e em brunoise
- 2 lâminas de raiz de gengibre fresca , em tiras finas
- 1 colher (café) de curcuma em pó
- 1 colher (café) de cominho em pó
- 1 colher (café) de coentro em pó
- 1/2 colher (café) de piri-piri em pó
- 1/2 colher (café) de *garam masala* ou mistura de especiarias
- 2 tomates maduros, em cubos pequenos
- sal e pimenta-preta
- 1 l de creme de leite fresco
- 4 pães naan grandes ou chapata

Modo de Preparo:

- 1- Aqueça o óleo numa panela sobre fogo médio. Acrescente a cebola, o alho e o gengibre. Junte as especiarias. Salteie por 1 minuto, ou até a cebola ficar ligeiramente estaladiça.
- 2- Acrescente os tomates e deixe fritar por 7 minutos, até a polpa secar. Aumente o fogo e junte o frango. Salteie-o até ficar branco. Tempere com sal e pimenta, junte o creme de leite e deixe ferver por 6 minutos.
- 3- Aqueça o pão na grelha. Junte os espinafres ao curry e mexa até ficarem murchos. Aumente o fogo e, quando levantar fervura, retire-o e sirva com o pão naan.