

Para mim, essa palavra soa como algo que alguém gritaria ao salvar o dia: "Chakalaka!" Algumas pessoas o chamam de molho, outras de condimento, mas de qualquer forma é ótimo, servido quente ou frio, com todos os tipos de carne e vegetais grelhados. É mesmo uma opção perfeitamente aceitável para uma ceia relaxante com feijão cozido com pão torrado: afinal, alguns dias podem ser salvos apenas desta forma.

Preparação: 15 minutos

Cozer: 20 minutos

Servir: 4 pessoas

100 ml de óleo vegetal

2 pimentões verdes , cortados ao meio, com os talos, a casca branca e as sementes removidas e descartadas, cortados **apostas esportivas** cubos de 1 cm (250 g)

2 cebolas , peladas, cortadas ao meio e finamente cortadas (250 g)

Sal marinho fino

5 cenouras , limpas, peladas e raladas (350 g)

3 dentes de alho , picados

20 g de gengibre , picado

1 pimenta verde , finamente picada (20 g)

2 c.c. de curry **apostas esportivas pó médio** , ou curry **apostas esportivas** pó picante, se quiser dar mais sabor

1/2 c.c. de pimenta doce defumada **apostas esportivas pó 1/4 c.c. de pimenta de Caxemira **apostas esportivas** pó 1/2 c.c. de pó de manga** (opcional)

415 g de feijão cozido **apostas esportivas lata 50 g de molho de manga médio** , picado – gostamos do Patak's

15 g de folhas de coentro picadas

Coloque uma grande panel

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: apostas esportivas

Palavras-chave: **apostas esportivas**

Data de lançamento de: 2024-09-04