



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 espotivas** 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 espotivas** pó médio** , ou curry **apostas espotivas** pó picante, se quiser dar mais sabor

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

**415 g de feijão cozido **apostas espotivas** 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 espotivas

Palavras-chave: **apostas espotivas**

Data de lançamento de: 2024-09-04