

INGREDIENTES

- 1 abóbora-cabotiá (japonesa)
- 500 g de frango em cubos
- 1 cebola
- 2 dentes de alho
- 1/2 colher de sopa rasa de sal rosa ou marinho
- 100 ml de azeite de oliva extravirgem ou óleo de coco
- 2 colheres de sopa rasas de curry em pó
- pimenta-do-reino a gosto
- 1 litro de água filtrada ou caldo de legumes

MODO DE PREPARO

- Lave bem e cozinhe a abóbora inteira em forno até ficar macia (aproximadamente 45 minutos).
 - Para saber se está boa, enfie uma faca pontuda, se entrar com facilidade é porque está cozida.
 - Retire do forno, corte ao meio, tire as sementes com uma colher.
 - Deixe esfriar enquanto faz o frango.
 - Tempere o frango com sal, pimenta-do-reino e uma colher de sopa de curry.
 - Corte a cebola e o alho em cubinhos e, com metade do azeite de oliva, refogue em uma panela.
 - Quando murchar junte o frango e deixe até dourar, mexendo de vez em quando.
 - Reserve.
 - Com uma colher retire toda a parte alaranjada da abóbora, deixando apenas a casca preta.
 - Coloque todo o conteúdo no liquidificador e bata com a água ou caldo de legumes e mais uma colher de sopa de curry.
 - Veja a textura e, caso queira mais mole, adicione mais água.
 - Coloque o creme em uma panela e adicione os frangos grelhados.
 - Ligue em fogo baixo e mexa sempre até reaquecer bem.
 - Acerte o tempero e coloque o restante do azeite de oliva quando desligar a panela.
-