

Lagosta de caril

*Livro de receitas inovadoras da cozinha do
mar de Cabo Verde*

Langosta al curry

*Recetario de cocina marinera innovadora de
Cabo Verde*

Spiny lobster curry

*A cook book of Cabo Verde innovate seafood
cuisine*



Receta: Avinash Daswani. *Coordinador general:* José A. González & Filomena Ribeiro.

Realización: Carlos Monteiro & Sandra Cabral.

Fotografía: Alexander Manykin

■ INGREDIENTES/ 1p

–400-500g Lagosta-castanha
–2u Mexilhão
–1u Cebola
–2u Tomate
–50 ml Leite meio gordo
–50 gr Caril
–200 ml Leite de coco
–50 ml Natas
–50 g Coentros
–50 ml Azeite extra virgem
–Sal

■ INGREDIENTES/1p

–400-500g Langosta marron
–2u Mejillón
–1u Cebolla
–2u Tomate
–50 ml Leche semidesnatada
–50 gr Curry
–200 ml Leche de coco
–50 ml Crema de leche
–50 g Cilantro
–50 ml Aceite de olive virgen
–Sal

■ INGREDIENTS/1s

–400-500g Brown spiny lobster
–2u Mussel
–1u Onion
–2u Tomato
–50 ml Semi-skimmed milk
–50 gr Curry
–200 ml Coconut milk
–50 ml Cream
–50 g Coriander
–50 ml Olive oil
–Sal

■ PREPARAÇÃO

Numa panela adicionar os tomates e a cebola picados, o azeite e deixar refogar até cebola ganhar uma cor dourada. Adicionar a lagosta cortada em bocados grandes, o caril, o leite de coco, as natas e deixar cozer em lume brando durante 10 minutos. Adicionar o coentro picado. **DICAS:** Adicionar mexilhões para realçar o sabor. Servir com arroz branco. **NOTAS:** A receita pode utilizar qualquer das quatro lagostas que são frequentes em Cabo Verde: castanha, verde, pedra ou carrasco (costeiras) e rosa(de fundura).

■ PREPARACIÓN

En un caldero/cacerola, agregue los tomates y la cebolla picados, el aceite de oliva y deje rehogar hasta que la cebolla adquiera un color dorado. Añada la langosta cortada en trozos grandes, el curry, la leche de coco, la crema y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Adicione el cilantro picado. **CONSEJOS:** Añadir mejillones para potenciar el sabor. Servir con arroz blanco. **NOTAS:** Esta receta puede usar cualquiera de las cuatro langostas que son comunes en Cabo Verde: la marrón, la verde, la cigarra de mar (costeras) y la rosa (profunda).

■ PREPARATION

In a saucepan, add the chopped tomatoes and onion, olive oil and let sauté until the onion is golden brown. Add the lobster cut into large pieces, the curry, the coconut milk, the cream, and leave to cook on a low heat for 10 minutes. Add chopped coriander. **TIPS:** Add mussels to enhance flavour. Serve with white rice. **NOTES:** This recipe can use any of the four lobsters that are common in Cabo Verde: the brown spiny lobster, the royal spiny lobster, the greater locust lobster (coastal) and the Cape Verde spiny lobster (from deep waters).

