



## CARIL

Carne — 35 MIN MÉDIO 6 PESSOAS YÄMMI 2

### Ingredientes

- 1500 g de água (copo)
- 2000 g de água (panela)
- 5g de azeite
- Sal a gosto
- 2 pés de tomilho fresco
- 200 g de peito de frango
- ½ cebola
- 30 g de pickles
- 5 g de salsa fresca
- 20 g de nozes
- 30 g de arandos secos
- 1 maçã vermelha
- 1 tomate
- 50 g de cenoura
- 200 g de iogurte grego
- 1 c. de sopa de ketchup
- 1 c. de chá de caril em pó
- Pimenta a gosto
- 4 tortilhas de trigo
- 60 g de rúcula

### Preparação

- 1º Coloque no copo | panela a água, o azeite, o sal e o tomilho.
- 2º Coloque o frango no cesto, insira o cesto no copo | panela e programe 20 minutos | 25 minutos na Função Vapor.
- 3º Retire o cesto, reserve e escorra a água.
- 4º Coloque no copo | panela a cebola cortada a meio, os pickles, a salsa, as nozes e os arandos e pressione duas vezes a Função Triturar . Escorra alguma água que se possa ter acumulado no fundo do copo.
- 5º Junte o frango desfiado, a maçã e o tomate cortados em cubos pequenos, a cenoura ralada, o iogurte, o ketchup, o caril, sal e a pimenta e programe 30 segundos com a Rotação Inversa na velocidade 2.
- 6º Cozinhe as tortilhas numa frigideira bem quente, de ambos os lados, até ficarem douradas. Barre generosamente a pasta de frango por cima das tortilhas, cubra com a rúcula e enrole de forma bem justa. Corte em fatias e sirva.