



Pratos Principais

Vegetarianos

Tagine de Legumes com Cuscuz de Frutos Secos

45 min.

Fácil

Económico

4 doses

Ingredientes

1 abóbora manteiga média
1 curgete grande
1 cabeça de nabo grande
1/2 cebola
2 dentes de alho
100 ml de polpa de tomate
250 g de cuscuz
100 g de caju, passas e amêndoas
3 c. de sopa de Fitness Granola Arandos e Sementes
Abóbora NESTLÉ
1 c. de café de cominhos em pó
1 c. de chá de curcuma
1 c. de chá de paprika
1 c. de café de gengibre em pó
1 c. de chá de coentros em pó
1 c. de café de noz moscada
1 c. de chá de caril em pó
bagos de romã q.b.
sal q.b.
pimenta q.b.
azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	366,5 kcal	18%*
Proteínas	10,3 g	21%*
Lípidos	18,5 g	26%*
Hidratos de Carbono	35,4 g	14%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Comece por retirar a casca à abóbora e limpar as sementes. Depois cortar a abóbora em cubos mais pequenos. Lave a curgete e corte também em pequenos cubos. Descasque a cabeça de nabo e corte em cubos igualmente pequenos. Reserve.
- 2 Num tacho coloque um fio de azeite e leve ao lume, acrescente a cebola e os alhos picados. Deixe refogar por 1 minuto. Acrescente as especiarias e deixe cozinhar em lume brando por mais 2 minutos.
- 3 Acrescente a polpa de tomate e misture bem. Adicione a abóbora e a cabeça de nabo e acrescente 150 ml de água. Tempere com sal e pimenta.
- 4 Deixe ferver e cozinhar por cerca de 15 minutos em lume brando. Depois acrescente a curgete e mais água se for necessário. Rectifique os temperos.
- 5 Prepare os cuscuz. Ferva 250 ml de água com um fio de azeite e um pouco de sal.
- 6 Coloque os cuscuz numa taça e deite por cima a água, misture e tape a taça dos cuscuz. Deixe estar por cerca de 5 a 10 minutos. Depois retire a tampa da taça e com a ajuda de um garfo misture os cuscuz, para se soltarem. Acrescente a granola, os caju e as amêndoas picadas grosseiramente, assim como as passas.
- 7 Para servir coloque os cuscuz numa taça, por cima o preparado dos legumes e finalize com bagos de romãs. Sirva de imediato.