



Pratos Principais

Acompanhamentos

Legumes com Açafrão e Caril

Uma maneira divertida, repleta de aromas, sabores e texturas de comer legumes é através deste prato de legumes com açafrão e caril. Um prato vegetariano à base de vegetais, perfeito para aproveitar os restos de legumes que tens no frigorífico.

🕒 26 min.

🔑 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

3 endívias
2 cenouras
1 cebolinha grande
1/2 couve-flor
1/2 limão
100 g de feijão-verde
50 g de passas
1 cubo de caldo de legumes
fios de açafrão
caril em pó
cebolinho
200 ml de leite evaporado

Informação nutricional

Energia	375,7 kcal	19%*
Proteínas	24,1 g	48%*
Lípidos	8,0 g	11%*
Hidratos de Carbono	55,2 g	21%*

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

Preparação

- 1 Lavar os legumes e cortar as cenouras e o feijão-verde em palitos, a cebolinha em pedaços e a couve-flor em raminhos muito pequenos.
- 2 Escaldar durante alguns minutos separadamente, em água a ferver com sal, escorrer e passar por água fria.
- 3 Fritar ligeiramente os fios de açafrão e o caril em muito pouco óleo, juntar o leite evaporado e o cubo de caldo picado; deixar em lume brando até que o molho espesse um pouco.

- 4 Temperar com sal e pimenta preta.
- 5 Colocar os legumes numa taça, acrescentar as passas e as endívias cortadas às tiras e regar com sumo de limão.
- 6 Verter em cima o molho ligeiramente quente e polvilhá-lo todo com um pouco de cebolinho picado.