

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.