



Pratos Principais Vegetarianos

Caril de Vegetais com Arroz de Couve-flor

60 min.

Médio

Económico

4 doses

Ingredientes

400 g de abóbora manteiga

250 g de grão cozido

2 curgetes pequenas

1/2 cabeça de nabo

125 g de espinafres

1/2 cebola roxa

2 dentes de alho

200 ml de leite de coco

2 c. de chá de açafrão das índias

2 c. de chá de caril

1 c. de chá de gengibre em pó

1 c. de chá de coentros moídos

1 c. de chá de paprika

2 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

sumo de 1 lima

coentros q.b.

PARA O ARROZ DE COUVE-FLOR

1 couve-flor pequena

1/2 cenoura

2 dentes de alho

3 c. de sopa de azeite

sal e pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	419,5 kcal	21%*
Proteínas	9,3 g	19%*
Lípidos	29,3 g	42%*
Hidratos de Carbono	24,6 g	9%*

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

Preparação

- 1** Comece por preparar os legumes. Lave as courgetes e corte as mesmas em cubos pequenos. Retire a casca do nabo e corte em pedaços mais pequenos. Retire a casca da abóbora e limpe as sementes. Corte a abóbora em cubos pequenos.
- 2** Leve a refogar a cebola picada com os alhos e o azeite. Deixe cozinhar até a cebola estar translúcida. Adicione as especiarias e deixe cozinhar em lume lento por 2 minutos.
- 3** Acrescente os legumes ao preparado das especiarias, assim como o grão já cozinhado. Envolve bem.
- 4** Acrescente 1 chávena de água e deixe cozinhar. Se for necessário vá acrescentando mais água. Tempere com sal e pimenta.
- 5** Quando os legumes estiverem cozidos e o caldo reduzido, adicione o leite de coco, o sumo de lima, os espinafres e os coentros. Rectifique os temperos se for necessário.
- 6** Envolve tudo muito bem, deixando cozinhar por mais 5 minutos.
- 7** Entretanto prepare o arroz de couve-flor. Corte os floretes da couve-flor e leve a cozer em água a ferver temperada com água. Basta cozinhar por 3 minutos.
- 8** Escorra os floretes de couve-flor e coloque os mesmos num processador, processando algumas vezes até formar pedaços mais pequenos que se assemelham a arroz.
- 9** Numa frigideira, leve a lume brando o azeite e os alhos picados até ferver. Acrescente o preparado da couve-flor e a cenoura ralada. Envolve bem até ficar dourado.
- 10** Acompanhe o arroz de couve-flor com o caril de vegetais.