

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. Envolva 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. Envolva 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. Envolva bem até ficar dourado.
10. Acompanhe o arroz de couve-flor com o caril de vegetais.