



Dietas Especiais

Vegetariano

## 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 courgetes 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 açafraão 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-FLORES  
1 couve-flor pequena  
1/2 cenoura  
2 dentes de alho  
3 c. de sopa de azeite  
sal e pimenta q.b.

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	419,5 kcal	21%*
<b>Proteínas</b>	9,3 g	19%*
<b>Lípidos</b>	29,3 g	42%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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** tanto 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.