



Pratos Principais Vegetarianos

## Estufado de Lentilhas, Batata Doce e Couve

🕒 45 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

### Ingredientes

220 g de lentilhas vermelhas  
1 batata doce grande  
1/2 couve coração  
200 g de cogumelos  
1/4 de pimento vermelho  
1 curgete  
200 g de polpa tomate  
1/2 cebola roxa  
2 dentes de alho  
1 c. de chá de paprika  
1 c. de café de cominhos  
1 c. de chá de coentros em pó  
1 c. de chá de gengibre em pó  
sal e pimenta q.b.  
azeite q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	353,7 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	18,2 g	36%*
<b>Lípidos</b>	6,9 g	10%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	55,0 g	21%*

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

### Preparação

- 1 Comece por cozer em água temperada com sal as lentilhas cerca de 20 minutos ou até estarem cozidas. Reserve.
- 2 Corte a curgete, o pimento e a batata doce sem casca em cubos mais pequenos. Corte a couve em juliana e os cogumelos em lâminas. Reserve.

- 3 Leve ao lume o azeite, com a cebola e os alhos picados. Deixe refogar um pouco e acrescente as especiarias. Misture bem.
- 4 Acrescente a polpa de tomate e tempere com sal e pimenta. Deixe cozinhar por mais 5 minutos. Depois adicione os legumes e uma chávena de água, deixando os legumes cozer em lume brando.
- 5 Quando os legumes estiverem cozidos acrescente as lentilhas e rectifique os temperos. Sirva de imediato.