

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

Energia	353,7 kcal	18%*
Proteínas	18,2 g	36%*
Lípidos	6,9 g	10%*
Hidratos de Carbono	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.