

Pratos Principais | Vegetarianos

Tagine de Legumes com Cuscuz de Frutos Secos

45 min. | Fácil | Económico | 4 doses

Ingredientes

- 1 abóbora manteiga média
- 1 curgete grande
- 1 cabeça de nabo grande
- 1/2 cebola
- 2 dentes de alho
- 100 ml de polpa de tomate
- 250 g de cuscuz
- 100 g de cajus, passas e amêndoas
- 3 c. de sopa de Fitness Granola Arandos e Sementes Abóbora NESTLÉ
- 1 c. de café de cominhos em pó
- 1 c. de chá de curcuma
- 1 c. de chá de paprika
- 1 c. de café de gengibre em pó
- 1 c. de chá de coentros em pó
- 1 c. de café de noz moscada
- 1 c. de chá de caril em pó
- bagos de romã q.b.
- sal q.b.
- pimenta q.b.
- azeite q.b.

Informação nutricional

Energia	366,5 kcal	18%*
Proteínas	10,3 g	21%*
Lípidos	18,5 g	26%*
Hidratos de Carbono	35,4 g	14%*

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

Preparação

1. Comece por retirar a casca à abóbora e limpar as sementes. Depois cortar a abóbora em cubos mais pequenos. Lave a curgete e corte também em pequenos cubos. Descasque a cabeça de nabo e corte em cubos igualmente pequenos. Reserve.

2. Num tacho coloque um fio de azeite e leve ao lume, acrescente a cebola e os alhos picados. Deixe refogar por 1 minuto. Acrescente as especiarias e deixe cozinhar em lume brando por mais 2 minutos.

3. Acrescente a polpa de tomate e misture bem. Adicione a abóbora e a cabeça de nabo e acrescente 150 ml de água. Tempere com sal e pimenta.

4. Deixe ferver e cozinhar por cerca de 15 minutos em lume brando. Depois acrescente a curgete e mais água se for necessário. Rectifique os temperos.

5. Prepare os cuscuz. Ferva 250 ml de água com um fio de azeite e um pouco de sal.

6. Coloque os cuscuz numa taça e deite por cima a água, misture e tape a taça dos cuscuz. Deixe estar por cerca de 5 a 10 minutos. Depois retire a tampa da taça e com a ajuda de um garfo misture os cuscuz, para se soltarem. Acrescente a granola, os cajus e as amêndoas picadas grosseiramente, assim como as passas.

7. Para servir coloque os cuscuz numa taça, por cima o preparado dos legumes e finalize com bagos de romãs. Sirva de imediato.