

2 receitas com Brio

CARIL de legumes

da Mariana



CARIL de legumes

da Mariana

INGREDIENTES

P/ 4 PESSOAS

- 1 CEBOLA ROXA CORTADA EM META-LUA
- 3 DENTES DE ALHO PICADOS
- 1 PIMENTO VERMELHO EM TIRAS
- 2 CENOURAS PEQUENAS EM PEDAÇOS
- 4 TOMATES EM CUBOS
- 1 MOLHO DE ESPINAFRE SELVAGEM (SÓ A FOLHA)
- 400G ESPARGOS VERDES EM PEDAÇOS
- 300G COGUMELOS MARRON EM QUARTOS
- 200G DE LENTILHAS SEM CASCA
- 1 LATA DE LEITE DE CÔCO
- 4 COLHERES DE SOPA DE CARIL DOCE
- PIRI-PIRI EM PÓ E SAL A GOSTO
- ARROZ BASMATI INTEGRAL

PREPARAÇÃO

Refogar a cebola, com o alho em lume brando até a cebola ficar translúcida. Aumentar o lume e juntar o pimento vermelho, a cenoura, os espargos, os cogumelos e deixar refogar até o pimento ficar maleável. Juntar o tomate e, quando este estiver bem cozinhado, juntar o espinafre. Deixar reduzir e juntar o leite de côco. Juntar as lentilhas sem casca. Temperar com sal, a gosto. Juntar 4 colheres de sopa de caril doce e piri-piri a gosto. Deixar apurar em lume brando durante, pelo menos, 15 minutos. Provar e ajustar os temperos. Servir com arroz basmati integral, cozido apenas em água com um pouco de sal.

BOM APETITE!