

## CARIL DE LENTILHAS E BATATA-DOCE



O menor tempo de cozimento das lentilhas vermelhas permite fazer um estufado à base de leguminosas de forma mais rápida. Inspirado nos estufados e receitas de caril Indianas, este estufado de lentilhas reúne os sabores exóticos do caril, gengibre, coco e dos coentros, num molho aveludado, que envolve as lentilhas e pedaços de batata-doce. A batata-doce pode ser substituída por legumes, com ajuste do tempo de confeção em conformidade.

 10 minutos 35 minutos 2 porções

## INGREDIENTES

- 1/2 colher de sopa de azeite [4 g]
- 1/2 unidade de cebola crua, descascada e cortada em cubos [106 g]
- 1 dente de alho cru, picado [3 g]
- 1 colher de sopa de gengibre fresco, ralado [2g]
- 1/2 colher de chá de colorau [1 g]
- 1 colher de chá de caril em pó [2 g]
- 1/2 unidade de batata doce crua, cortada em cubos [202 g]
- 1 chávena de lentilhas vermelhas [100 g]
- 1/2 lata de leite de coco [195 g]
- 1/2 a 1 chávena de água [120 - 240 ml]
- 1/2 colher de chá rasa de sal grosso [3 g]
- 2 colheres de sopa de coentros crus ou salsa, picados [8 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa panela pequena, aqueça o azeite e refogue, juntamente com um pouco de água, a cebola, o alho e o gengibre. Deixe cozer em lume médio alguns min, até a cebola ficar macia. Envolve as especiarias no refogado e junte a batata-doce em cubos. Adicione a água [comece com apenas 1/2 chávena e, se necessário, adicione o resto] e o leite de coco. Assim que levantar fervura, adicione as lentilhas e reduza o lume. Coza as lentilhas durante cerca de 10 a 15 min, até ficarem com o centro translúcido (mas sem começarem a desfazer-se). Junte, por fim, o sal, e ajuste os condimentos a gosto.
- 2º Sirva o estufado com arroz cozido, guarnecido com salsa ou coentros picados ou raspa de limão.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [343 g]	% DR
ENERGIA	142 kcal	488 kcal	24 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	31 %
H. CARBONO	17 g	58 g	22 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	6 g	21 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	14 g	71 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	35 %
SÓDIO	186 mg	640 mg	27 %