

Dahl de couve-flor e lentilhas



VOLTZ
MARAÍCHAGE

FREEDOM



Ingredientes

(receita para 4 pessoas)

½ couve-flor FREEDOM FI (rebentos)

3 cenouras

1 cebola roxa

2 dentes de alho

1 malagueta pequena

4 colheres de sopa de azeite

3 colheres de chá de caril

1 colher de chá de gengibre moído

½ colher de chá de cominhos moídos

50 cl de caldo de legumes

20 cl de leite de coco

200 g de lentilhas castanhas

400 g de tomates pelados e esmagados

Algumas folhas de coentros

Sal e pimenta

Instruções

- Cortar a cebola e os dentes de alho. Aloure-os numa frigideira com óleo e um lume alto. Adicione a malagueta picada, as especiarias: gengibre moído, cominhos, caril.
- Corte os tomates em quartos pequenos e junte-os à frigideira. Quando começarem a cozinhar, junte as lentilhas, os rebentos de couve-flor e o leite de coco.
- Pique as cenouras e adicione-as ao tacho. Cubra com caldo de legumes suficiente.
- Lave e pique as folhas de coentros e adicione-as ao Dahl.
- Cozinhe durante 20-25 minutos (as cenouras e os rebentos de couve-flor devem estar cozidos, mas um pouco estaladiços).

VOLTZ
MARAÍCHAGE