



UNIDADE 9 - Receita 23

Panela Vegana - Arroz com Caril e Legumes

Para 2 pessoas

Quantidade / Ingredientes

800 ml leite de coco
300 g tomate picado em lata
250 g floretes de couve-flor
250 g floretes de brócolos
200 g cenouras, cortadas em pedaços ou cenouras baby
3 dentes de alho
10 g de gengibre fresco picado
20 g de castanhas de caju sem sal
20 g de manteiga de castanha de caju (ou manteiga de amendoim)
1 banana média madura (aprox. 200 g*)
10 folhas de coentro
1 cebola amarela grande
1 pimenta malagueta
Especiarias:
30 g caril em pó
10 g coentros em pó
10 g açafrão da Índia = açafrão, moído
2 vagens verdes de cardamomo
1 pitada de canela
1 pitada cominho, moído
óleo vegetal
sal
Arroz basmati, cozido com caril e limão, para servir.
200 g de arroz basmati
500 ml de caldo de legumes
20 g de caril
40 g de raspa de limão (casca) - limão biológico
5 g de sal

Preparação:

- Num liquidificador pequeno, misturar as especiarias, o alho, o gengibre e 1 colher de sopa de leite de coco.
- Cortar os legumes em pedaços pequenos e uniformes.
- Numa panela grande ou caçarola, refogar a cebola picada com 2 colheres de sopa de óleo. Quando começar a dourar, adicionar a mistura de especiarias e coco.
- Cozinhar durante cerca de 2 minutos (deve engrossar um pouco, mas não queimar), depois adicionar os tomates picados e cozinhar durante mais 2 minutos.
- Adicionar os legumes, a malagueta, o leite de coco e 1/2 copo de água.
- Cozinhar em lume médio durante cerca de 15 minutos, depois adicionar a banana fatiada e cozinhar durante mais 15 minutos até que os legumes estejam macios, mas ainda com alguma forma e textura. Adicionar um pouco mais de água, se necessário. Juntar a manteiga

