



## UNIDADE 9 - Receita 28

## Cuscuz vegetariano com legumes e cebolas caramelizadas

para 2 pessoas

### Quantidade / Ingredientes

200 g cuscuz  
200 g cebolas  
200 g tomates  
200 g cenouras  
200 g abóbora verde  
200 g abóbora vermelha  
200 g nabo  
1 pitada coentros  
20 g sal  
5 g pimenta  
10 g açafrão da Índia  
10 g gengibre  
40 g azeite  
1 l água  
Cebolas caramelizadas:  
20 g azeite  
20 g óleo de girassol  
50 g passas  
200 g cebolas  
5 g canela em pó  
5 g gengibre em pó  
1 pitada pimenta  
1 pitada sal  
1 colher de sopa mel  
1 pitada açafrão  
100 g amêndoas

### Preparação:

- Primeiro lavar, descascar e cortar os legumes em pedaços médios.
- Colocar uma panela no fogo e adicionar óleo, tomates, cebolas, depois temperos e mexer bem por alguns minutos. Em seguida, adicionar cenouras, nabos e água a ferver. Após 15 minutos, juntar batatas, depois abóbora verde e vermelha e cozinhar durante 25 minutos, depois adicionar coentros.
- Cebolas: descascar as cebolas e cortá-las em tiras, fritar em azeite com sal/pimenta até ficarem douradas, juntar mel, canela e passas, açafrão e gengibre. Por fim, colocar o cuscuz na panela, temperá-lo com açafrão da Índia, azeite, sal e adicionar água a ferver, tapar e deixar repousar durante 10 minutos. Torrar as amêndoas sem casca numa frigideira e colocá-las por cima para servir.

