

CARIL DE GRÃO

PREPARAÇÃO

- 1 Coza o arroz com água e $\frac{1}{2}$ c. café de sal e reserve.
- 2 Pique a cebola e o alho e coloque numa caçarola com o azeite. Envolve em lume brando durante 2 minutos.
- 3 Junte a abóbora e a cenoura em pequenos cubos e envolva durante 10 minutos. Junte o grão cozido e a couve-flor cortada em pequenos pedaços e refresque com o vinho branco. Adicione por fim $\frac{1}{2}$ c. café de sal, as especiarias e os talos dos coentros picados.
- 4 Deixe cozinhar durante 15 minutos em lume brando.
- 5 Num prato fundo coloque o arroz com o caril de grão por cima e guarneça com coentros picados por cima.



Dificuldade: fácil



Doses: 4 pessoas



Preparação: 15 minutos

Cozedura: 30 minutos



INVERNO



INGREDIENTES

600g grão-de-bico cozido

200g abóbora

1 couve-flor pequena

1 cenoura grande

100g arroz agulha

1 cebola média

6 dentes de alho

1 c. café de sal

1 c. sopa de caril em pó

1 c. café de açafrão em pó

2 c. sopa de azeite

2 c. sopa de coentros picados + talos

50ml vinho branco

pimenta preta moída q.b.



As ervas aromáticas e as especiarias dão sabor aos seus cozinhados sem ser preciso adicionar mais sal.



Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
286	14g	8g ●	1g ●	40g	6g ●	17g	1g ●

Por dose/pessoa (350g)