

# Caril de Lentilhas e Brássicas

Vegetariano —    25 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/caril-de-lentilhas-e-brassicas](https://chef.continente.pt/receitas/caril-de-lentilhas-e-brassicas)



## Ingredientes

½ couve-flor  
½ cabeça de brócolos  
½ couve romanasca  
Sal q.b.  
1 cebola  
2 dentes de alho  
Azeite q.b.  
1 c. café de cominhos  
1 c. café de açafrão  
1 c. chá de caril em pó  
1 c. chá de tomilho  
400 g de lentilhas cozidas  
1 lata de leite de coco  
Rúcula q.b.

## Confeção

1. Separe as brássicas em floretes e coza-as em água a ferver com um pouco de sal.
2. Quando começarem a ficar tenras, retire-as do lume, escorra-as e reserve.
3. Refogue a cebola picada finamente e os dentes de alho laminados num fio de azeite por cerca de 5 minutos, mexendo sempre.
4. Quando a cebola estiver tenra junte os cominhos, o açafrão, o caril e o tomilho. Envolve bem e deixe cozinhar por cerca de 3 minutos.
5. Junte as lentilhas e as brássicas e cozinhe por cerca de 3 minutos, mexendo sempre.
6. Por fim, adicione o leite de coco e deixe ferver no mínimo por 10 minutos.
7. Sirva o caril polvilhado com rúcula. Pode acompanhar com papadums.