

# Caril de lentilhas

Vegetariano —    15 min  4 pessoas

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



## Ingredientes

2 c. sopa de óleo de coco  
1 cebola  
4 dentes de alho  
2 c. sopa de gengibre fresco ralado  
1 c. sopa de cominhos  
1 c. sopa de sementes de coentros  
½ c. sopa de açafrão em pó  
½ c. chá de caril Madras  
1 c. café de caril em pó suave  
400 g de tomates em cubos  
2 chávenas de lentilhas cozidas  
Sal q.b.  
1 lata de leite de coco  
½ chávena de tomates cherry  
Coentros q.b.

## Confeção

1. Numa panela, refogue no óleo de coco a cebola picada e os dentes de alho picados finamente.
2. Quando a cebola estiver tenra, junte o gengibre, os cominhos, as sementes de coentros e o açafrão e envolva bem.
3. Adicione o caril Madras, o caril em pó suave e o tomate em cubos e misture tudo muito bem.
4. Deixe ferver, junte as lentilhas e tempere com sal.
5. Baixe o lume e cozinhe por cerca de 5 minutos, mexendo de vez em quando.
6. Por fim, adicione o leite de coco e os tomates cherry cortados ao meio.
7. Misture bem e cozinhe por mais 2 minutos.
8. Retire do lume, polvilhe com coentros picados e sirva de imediato.