

Caril de lentilhas

Vegetariano —       ⌚ 15 min 👤 4 pessoas

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.