

DAHL BATATA-DOCE E JAMBU

INGREDIENTES

3 batatas-doces

1 colher de óleo de gergelim

1 kg de lentilhas laranjas miúdas

1 maço de jambu com flores

3 pimentas-de-cheiro

1 colher de curry

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela cozinhe até espetar o garfo as batatas.

Corte em pedaços a pimenta-de-cheiro.

Em outra panela grande coloque o óleo, o curry e as pimentas picadas; refogue até amolecer.

Adicione as lentilhas e aqueça junto com o tempero; adicione água até cobrir; deixe cozinhar as lentilhas até o ponto "ao dente".

Adicione os galhos do jambu cortados miúdos; cozinhe por mais 10 minutos.

Adicione as batatas pré-cozidas à sopa.

Vá quebrando alguns pedaços de batatas para dar mais cremosidade ao seu molho.

Após engrossar e as lentilhas estiverem ao seu gosto, adicione as folhas e flores cobrindo a panela.; aguarde 10 minutos e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14237-dahl-batata-doce-e-jambu.html>