

PRATO VEGETARIANO

INGREDIENTES

2 cebolas grandes

8 dentes de alho

4 batatas grandes

3 cenouras

1 maço de brócolis

1 maço de couve-flor

300 g de ervilha

1 pimentão vermelho

1 pimentão verde

1 litro de leite de coco

1 litro de creme de leite

2 litros de água

1/2 limão espremido

500 g de cogumelos (de preferência que não sejam enlatados)

sal e curry a gosto

óleo a gosto

MODO DE PREPARO

Cortar e refogar a cebola junto ao alho por 4 minutos.

Logo em seguida, colocar a batata em cubinhos e refogar por mais 6 a 8 minutos (depende da potência de cada fogão).

Adicionar os cogumelos e refogar por mais 2 minutos.

Logo em seguida, adicionar leite de coco, o creme de leite e água, mexer, temperar com sal e curry.

Quando estiver fervendo, adicionar as cenouras em rodelas, deixar ferver um pouco e colocar a couve-flor junto com o brócolis e a ervilha, deixar por 4 minutos.

Depois, adicione os pimentões, retire do fogo e coloque logo em seguida o suco de limão.

Esta é uma receita vegetariana, pode ser servida como prato principal, com arroz branco.

Para quem não é vegetariano pode acompanhada com carne assada, frango na chapa.