

Caril com couve-flor, caju e espinafres com arroz

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

2.022 kJ / 483 kcal

Gorduras totais: **35,5 g** Proteína: **13 g**

Hidratos de carbono: **31,7 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de sopa	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
1	cebola
1	dente de alho
1 colheres de chá	de pasta de caril
3	tomates
50 g	de espinafres
1 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal</u>
120 ml	de água
200 g	de couve-flor
250 ml	de leite de côco
40 g	de caju
100 g	de arroz
1 punhado	de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

3 tomates - **1 colheres de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado **1** cebola - **1** dente de alho - **1 colheres de chá** de pasta de caril - **50 g** de espinafres - **120 ml** de água - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
Escalde e descasque os tomates, depois corte-os em cubos. Pique e depois frite a cebola em óleo de sésamo Kikkoman. Adicione o dente de alho e a pasta de caril. Misture tudo. Em seguida, adicione os espinafres, os tomates, a água e o molho de soja Kikkoman com menos sal.

Passo 2

200 g de couve-flor - **250 ml** de leite de côco
Corte a couve-flor em floretes. Junte a couve-flor e o leite de coco ao molho. Tape e deixe cozer durante 10 minutos.

Passo 3

40 g de caju - **100 g** de arroz - **1 punhado** de coentros

Torre os caju numa frigideira limpa.

Cozinhe o arroz e coloque-o em recipientes. Deite o molho de caril por cima e polvilhe com os caju e os coentros.