

Caril verde vegan com abóbora e espinafre

Tempo total **30 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 20 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
3.652 kJ / 873 kcal

Gorduras totais: **57 g** Proteína: **19 g**
Hidratos de carbono: **79 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Caril:

250 g de abóbora Hokaido
150 g de cogumelos
100 g de pimento vermelho
80 g de chalotas
2 colheres de sopa de óleo de colza
1,5 colheres de sopa de pasta de caril verde vegan
200 ml de caldo de vegetais
250 ml de leite de coco
1,5 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
0,5 colheres de sopa de manteiga de amendoim
80 g de espinafres baby
1 lima
E ainda:
300 g de arroz basmati cozinhado
30 g de caju torrados
2 colheres de chá de sementes de sésamo pretas
2 colheres de sopa de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

250 g de abóbora Hokaido - **150 g** de cogumelos - **100 g** de pimento vermelho - **80 g** de chalotas
Corte a abóbora em cubos de tamanho uniforme (3x3 cm). Corte os cogumelos em quartos ou ao meio, se forem pequenos. Corte o pimento vermelho em tiras. Descasque as chalotas e corte-as em fatias finas.

Passo 2

2 colheres de sopa de óleo de colza - **1,5 colheres de sopa** de pasta de caril verde vegan - **200 ml** de caldo de vegetais - **250 ml** de leite de coco - **1,5 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **0,5 colheres de sopa** de manteiga de amendoim - **80 g** de espinafres baby - **1** lima
Aqueça o óleo de colza num tacho, adicione as fatias de chalota e refogue ligeiramente. Adicione a abóbora, os cogumelos e o pimento vermelho e cozinhe até ficarem ligeiramente macios. Junte a pasta de caril e frite durante cerca de 1 minuto. Adicione o caldo, o leite de coco e o Molho de Soja Kikkoman, depois adicione a manteiga de amendoim. Cozinhe até os legumes ficarem macios. Junte os espinafres e o sumo de metade da lima e aqueça ligeiramente.

Passo 3

300 g de arroz basmati cozinhado - **30 g** de caju torrados - **2 colheres de chá** de sementes de sésamo pretas - **2 colheres de sopa** de coentros
Divida o arroz entre as tigelas e coloque o caril por cima. Polvilhe com os caju torrados e as sementes de sésamo preto. Finalize com os coentros e sirva

com a metade restante do limão, cortada em fatias.