

Estufado de lentilhas vermelhas com iogurte de especiarias e cubos de tâmaras

Tempo total **30 Mins.** **30 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)

1.473 kJ / 352 kcal

Gorduras totais: **4 g** Proteína: **23 g**

Hidratos de carbono: **42 g**

INGREDIENTES

4 Porções

2	cebolas pequenas
2 colheres de chá	de azeite
600 ml	de caldo de legumes
200 g	de lentilhas vermelhas
1	cenoura
1	haste de aipo de folhas
320 g	de tomate em pedaços (enlatado)
1 colher de chá	de caril em pó
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
	Pimenta acabada de moer

Para o iogurte de especiarias:

100 g	de iogurte
100 g	de natas ácidas
1 pitada	de cominhos moídos
1 pitada	de cardamomo moído
1 pitada	de alcaravia moída
1 pitada	de casca de limão ralada

Adicionalmente:

40 g	de tâmaras
1 colher de chá	de pimentão em pó

PREPARAÇÃO

Passo 1

Cortar as cebolas em cubos e alourar em azeite. Juntar o caldo e as lentilhas e deixar ferver. Reduzir o calor e deixar cozinhar durante cerca de 10 minutos. Adicionar a cenoura e o aipo cortados, assim como os tomates, e continuar a cozinhar a temperatura média durante cerca de 5 minutos. Misturar o caril em pó e temperar a sopa com o Molho de Soja fermentado naturalmente e pimenta. Deixar apurar com a tampa, a temperatura reduzida, durante alguns minutos.

Passo 2

Entretanto, misturar todos os ingredientes para o iogurte de especiarias. Cortar as tâmaras em cubos.

Passo 3

Dispor a sopa de lentilhas em pratos. Colocar no centro um pouco de iogurte de especiarias e deitar cubos de tâmaras e pimentão em pó por cima.