

Legumes salteados



Ingredientes: 2 unidade de cenouras
2 unidade de batatas (médias)
250 grama de couve-flor
250 grama de brocolos
150 unidade de feijão verde
1 decilitro de azeite
0 desconhecido de caril (em pó)
1 colher de chá de cominhos
1 unidade de dente de alho
0 desconhecido de sal q.b.
0 desconhecido de pimenta q.b.

Instruções de preparação:

Descasque as cenouras e as batatas. Corte as cenouras aos palitos grandes e as batatas em cubos pequenos. Leve a cozer com sal durante 5 minutos. Adicione a couve-flor aos pedaços, os brócolos aos raminhos e o feijão verde cortado a meio. Coza por mais 5 minutos, escorra e reserve. Leve o azeite ao lume com um pouco de caril e os cominhos. Adicione o alho esmagado e os legumes cozidos. Tempere com sal e pimenta. Cozinhe em lume brando por mais 5 minutos, mexendo sempre, retire do lume, rectifique os temperos se necessário e sirva ainda quente.

Sugestões Adicionais: