

# CARIL DE GRAO E BERINGELA

RECEITA PARA 4 PESSOAS

(ADAPTADO DA COZINHA DE GABRIELA OLIVEIRA)



## Ingredientes:

- 400 g grão cozido
- 10 g cebola desidratada (¼ embalagem)
- 10 g beringela desidratada (⅓ embalagem)
- 10 g tomate desidratado (¼ embalagem)
- 7 g pimento desidratado (¼ embalagem)
- 2 dentes de alho
- 1 emb. folhas de espinafre (± 50 g)
- 1 colher chá cominhos
- 1 colher chá açafraão das índias
- 1 colher chá caril
- 1 colher chá gengibre em pó
- 250 ml leite côco
- 1 raminho coentros
- Azeite, sal marinho, pimenta e sumo de limão Q.B.

## Preparação:

1. Reidrate os vegetais em conjunto em água suficiente para os cobrir por ± 10 minutos.
2. Guarde a água de reidratação.
3. Coloque um fio de azeite numa frigideira funda e junte o alho sem deixar fritar.
4. Adicione as especiarias e deixe libertar os aromas por alguns segundos.
5. Junte os vegetais reidratados e salteie por alguns minutos.
6. Acrescente a água de reidratação e o grão escorrido, tempere com sal e deixe cozinhar em lume brando, tapado, por cerca de 10 minutos.
7. Junte o leite de côco, as folhas de espinafre e os coentros picados e envolva.
8. Misture um pouco de sumo de limão e tempere a gosto com pimenta.

Sirva quente com arroz solto (basmati, por exemplo).