



RECEITA DO SEU MELHOR AMIGO!

ENSOPADO DE LENTILHA COM LEGUMES



INGREDIENTES

- 1 xícara de lentilha
- 2 cenouras cortadas em cubos
- 1 batata-doce em cubos
- 1 abobrinha em rodela
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho picados
- 1 colher (chá) de cúrcuma
- 1 colher (chá) de páprica doce
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva extravirgem
- 1 litro de água ou caldo de legumes caseiro (sem sal)
- Salsinha e cebolinha picadas a gosto
- Pimenta-do-reino a gosto

MODO DE PREPARO

- 1) Lave bem a lentilha e cozinhe em água por cerca de 20 minutos ou até ficar al dente. Reserve.
- 2) Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue o alho e a cebola até dourar.
- 3) Adicione a cenoura, a batata-doce e a cúrcuma. Misture bem.
- 4) Acrescente a lentilha e o caldo de legumes. Cozinhe em fogo médio por 10 minutos.
- 5) Adicione a abobrinha e cozinhe por mais 5 minutos, até os legumes ficarem macios.
- 6) Ajuste os temperos com pimenta-do-reino e ervas frescas. Sirva quente.