

# CARIL DE LEGUMES NA ABÓBORA



60 MIN. | 4 PESSOAS | MÉDIO

abóboras *hokkaido*\* 4 (±1,3Kg)  
tortilhas de trigo Pingo Doce 2 (80g)  
azeite Pingo Doce 2 c. de sopa  
cebola picada congelada Pingo Doce  
6 c. de sopa (80g)  
alho picado congelado Pingo Doce  
1 c. de chá  
caril em pó 2 c. de sopa  
batata para cozer 2 (400g)  
legumes da horta congelados - mistura  
para saltear Pingo Doce 400g  
couve-flor congelada Pingo Doce 200g  
sal 1 c. de chá  
chuchu 1 (300g)  
bebida vegetal de arroz e coco  
Pingo Doce 250ml  
coentros frescos 2 c. de sopa  
lima (sumo) ½

\*Escolha abóboras pequenas, e de formato e tamanho semelhantes

1 DOSE CONTÉM (% DO VDR)  
Energia 273kcal (14%) | Gorduras 7,8g (11%) das quais saturadas  
1,3g (7%) | Hidratos de carbono 38,2g dos quais açúcares  
9,9g (11%) | Fibra 8,6g (35%) | Proteínas 8,3g

## PREPARAÇÃO

1 Pré-aqueça o forno a 180 °C, na função ventilado.

2 Lave muito bem as abóboras, corte-lhes uma tampa e retire todas as sementes do interior com a ajuda de uma colher. Coloque as abóboras e respetivas tampas num tabuleiro e leve ao forno por 30 minutos. Cerca de 10 minutos antes de terminar leve as tortilhas ao forno noutra tabuleiro.

3 Ao mesmo tempo, aqueça o azeite num tacho, junte a cebola, o alho e polvilhe com o caril. Cozinhe sobre lume moderado, mexendo ocasionalmente, durante cerca de 5 minutos. Adicione as batatas, previamente descascadas e cortadas em cubos, a mistura de legumes e a couve-flor. Tempere com o sal, tape e deixe suar cerca de 10 minutos.

4 Entretanto, descasque o chuchu, elimine o caroço, corte-o em cubos e junte aos legumes. Regue com a bebida de coco e deixe cozinhar por mais 20 minutos.

5 Retire as abóboras do forno, coloque-as nos pratos e escave cuidadosamente a parte da polpa com uma colher e reserve-a.

6 Reserve um pouco dos coentros picados, junte os restantes ao caril, adicione a polpa da abóbora, o sumo de lima e envolva tudo muito bem.

7 Distribua o caril de legumes pelas abóboras e salpique com os restantes coentros picados.

8 Acompanhe com as tortilhas partidas em pedaços.

