

# CARIL DE COUVE-FLORES E BATATA



Revista  
Ago. | Set. 12

Fotos: Virgílio Rodrigues  
Chef: Fernando Fonseca



Fácil

## INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de óleo de amendoim
- 1 cebola roxa pequena
- 2 dentes de alho
- 2 batatas grandes
- 1 couve-flor média
- 2 malaguetas vermelhas
- 1 colher de chá de sementes de cominhos
- 1 colher de chá de sementes de coentro
- 1 colher de chá de paprica
- ½ colher de chá de curcuma
- 1 folha de louro
- 1 ramo de coentros
- 1 tomate maduro

## PREPARAÇÃO

Lave a couve-flor e parta em pedaços • Descasque as batatas e corte em cubos • Pique a cebola, o alho e a malagueta • Aqueça as sementes de coentro e os cominhos numa caçarola com óleo, até começarem a saltar • Junte a cebola, o alho e a malagueta e deixe refogar • Adicione a folha de louro, a paprica e a curcuma • Junte as batatas e envolva na pasta existente • Adicione água quente até meio das batatas • Quando levantar fervura, adicione a couve-flor e deixe cozinhar em lume brando, temperando de sal • As batatas estão cozidas quando for possível espetar a ponta da faca • Junte o tomate em cubinhos, descascado e limpo de sementes, e os coentros picados • Caso queira dar um toque suculento, adicione uma colher de iogurte natural sem açúcar por pessoa

**Nota:** pode acompanhar com arroz Basmati e chapatis da Patak's