House Foods

Receita Karê Rice Vegetariano

Ingredientes

- 4 colheres (sopa) de manteiga sem sal (60g)
- 1 cebola em fatias (150g)
- 1 cenoura em rodelas (200g)
- 200g de grão-de-bico pré-preparado
- 1 batata em cubos (200g)
- 200g de cogumelos shiitake fatiados
- 3 xícaras (chá) de água (750 ml)
- ½ tablete de **Vermont Curry House Foods** (115g)
- 200g de ervilhas congeladas
- ½ maço de espinafres, lavado e desfolhado (250g)
- 2 colheres (sopa) de Gergelim Tostado Preto Kenko

Modo de preparo:

1 Em fogo médio, em uma panela, pré-aqueça a manteiga e refogue a cebola até que esteja levemente dourada.

2 Comece a adicionar os vegetais: primeiro a cenoura e, em seguida, entram grão-de-bico, batata e shiitake, refogando bem a cada adição.

3 Quando eles estiverem levemente macios, adicione a água e deixe ferver. Cozinhe em fogo baixo a médio, até vegetais ficarem macios (aproximadamente 15 minutos).

4 Adicione a água e, quando ferver, retire do fogo, quebre o **Vermont Curry House Foods** em pequenos pedaços, acrescente-o na panela e misture até dissolver.

5 Volte a panela ao fogo, acrescente as ervilhas e o espinafre e cozinhe até engrossar levemente, por aproximadamente 5 minutos

6 Finalize com **Gergelim Tostado Preto Kenko** e sirva com Gohan (arroz japonês cozido).

Dica:

- Para essa receita, usamos o **Vermont Curry House Foods Mild**. Se quiser variar a picância, você pode usar a versão **Med. Hot** ou **Hot**.
- Para pré-preparo do grão-de-bico:
Coloque-o em um recipiente e cubra com água. Deixe de molho por 12 horas na geladeira – nesse período, troque a água pelo menos 2 vezes. Escorra o grão-de-bico, coloque em uma panela, cubra com água e leve à fervura. Descarte a espuma e cozinhe por 30 minutos. Escorra e reserve. Essas etapas são importantes para tirar os antinutrientes do grão-de-bico, o que facilita sua digestão, e para facilitar a cocção, diminuindo tempo de panela. O grão-de-bico dura 7 dias na geladeira após esse pré-preparo ou 3 meses congelado.
- Para o preparo do gohan:
Coloque 1 xícara (chá) Arroz para culinária oriental Sakura em uma tigela, lave duas a três vezes, escorra e transfira para uma panela. Acrescente 1 1/2 xícara (chá) de água e cozinhe em fogo médio até a água secar. Tampe a panela, diminua o fogo e cozinhe por mais 1 minuto. Desligue o fogo e deixe descansar por ao menos 10 minutos antes de servir.

+ **Rendimento:** 6 porções

ⓘ **Tempo de preparo:** 40 minutos

3 Sabores. Escolha sua picância.

Produto Vegetariano

Sakura

É qualidade para toda vida