

LENTILHAS COM CARIL



CONFEÇÃO

1. Descasque a cebola e corte-a grosseiramente. Coloque-a na taça com a lâmina picadora e pique-a na velocidade 11 durante 10 seg.

2. Substitua a lâmina pelo acessório misturador. Esmague os dentes de alho com a lâmina de uma faca. Coloque na taça com o azeite e as especiarias. Seleccione o programa P1 de cozedura lenta a 130 °C durante 4 min.

3. Junte as lentilhas, 0,7 cl de água e o leite de coco. Tempere com sal e pimenta e seleccione o programa P2 de cozedura lenta a 95 °C durante 40 min.

4. Sirva quente ou frio.

INGREDIENTES

- 250 G LENTILHAS
- 80 G CEBOLA ROXA
- 2 DENTES DE ALHO
- 10 CL AZEITE
- 1 C. DE CÁ DE CARIL EM PÓ
- 1 C. DE CHÁ DE GENGIBRE EM PÓ
- 1 C. DE CHÁ DE COENTROS EM PÓ
- 25 CL LEITE DE COCO
- SAL
- PIMENTA