

# CARIL DE LEGUMES



## CONFEÇÃO

1. Prepare os ingredientes.  
\_\_\_\_\_
2. Coloque a manteiga derretida na cuba.  
\_\_\_\_\_
3. Junte o gengibre e a pasta de caril.  
\_\_\_\_\_
4. Deixe cozinhar durante 2 minutos. Adicione os restantes ingredientes.  
\_\_\_\_\_
5. Mexa. Deixe cozinhar durante 3 minutos.  
\_\_\_\_\_
6. Tempere a gosto com coentros. Sirva com fios de soja e arroz.  
\_\_\_\_\_

## INGREDIENTES

- 2 CS DE PASTA DE CARIL
- 2 CS MANTEIGA DERRETIDA
- 20 G DE GENGIBRE RECÉM RALADO
- 60 G DE CENOURAS, DESCASCADAS E CORTADAS EM TIRAS FINAS
- 3 CS DE LEITE DE CÔCO
- 300 G COGUMELOS SHIITAKE, LAVADOS
- 125 G DE FEIJÃO VERDE, LAVADOS E CORTADOS EM TRÊS PARTES
- 125 G DE MILHO INTEIRO BABY, CORTADO EM DUAS PARTES (EM ALTERNATIVA, PODE SER USADO MILHO DOCE)
- 1 CS DE SUMO DE LIMA
- 1 CS DE MOLHO DE SOJA