

Caril de legumes com iogurte fresco



Ingredientes

- 300 g de iogurte natural Pur Natur
- 300 g de caldo de legumes
- 100 g de lentilhas verdes
- 400 g de batata doce
- 250 g de couve-flor
- 200 g de cenouras
- 2 cebolas
- 3 dentes de alho
- 2 colheres de sopa de massa de caril vermelho
- sal e pimenta
- algumas colheres de sopa de óleo vegetal
- coentros

Modo de preparação

Coza as lentilhas brevemente durante alguns minutos em água com sal e escorra. Lave os legumes e corte em pedaços grandes. Estufe os legumes num pouco de óleo e adicione a massa de caril. Após alguns minutos, adicione o iogurte e o caldo. Deixe ferver a lume brando com a tampa colocada. No final, adicione as lentilhas. Quando tudo estiver pronto, tempere a gosto e sirva. Se desejar, sirva com um pouco mais de iogurte e coentros.