

# Curry Vegetariano



O Curry é um conjunto de especiarias criado pelos indianos para dar sabor aos seus cozidos. É uma mistura tão especial e saborosa que se tornou um êxito mundial.

A palavra Curry foi definida pelos ingleses pela derivação da palavra Karil que significa molho no idioma sul indiano. Perplexos com tamanha variedade de especiarias dessa região, os comerciantes britânicos do século 17, se encantaram com os sabores da Índia e há quem diga que o Curry é atualmente mais inglês do que indiano.

Hoje vamos fazer uma receita de Curry Vegetariano, mas você pode juntar estas especiarias a frango, peixes e muito mais, dependendo de seu gosto.

## **Ingredientes:**

250 g de grão de bico cozido ou 1 lata de grão de bico em

conserva sem a água

1 xícara da água do grão de bico cozido

1 xícara de água

2 colheres de sopa de azeite

1 cebola picada

2 dentes de alho picados

1 tomate picado sem pele e sem semente

$\frac{1}{2}$  xícara de coentro picado com os talos

200 ml de leite de coco

$\frac{1}{2}$  colher de chá de semente de coentro

$\frac{1}{2}$  colher de chá de semente de cominho

1 colher de chá de açafrão ou cúrcuma em pó

$\frac{1}{2}$  colher de chá de páprica picante em pó

$\frac{1}{2}$  colher de gengibre em pó ou fresco picado

1 colher de sopa de sal

1 couve flor pequena (Só os floretes)

1 batata doce média

$\frac{1}{4}$  de abóbora japonesa pequena

### **Modo de Fazer:**

Deixe o grão de bico de molho por 2 horas e depois cozinhe em panela de pressão coberto com água por aproximadamente 20 minutos depois de a pressão pegar. Deve ficar cozido al dente. Reserve com a água.

Triture as sementes de coentro e cominho num pilão e refogue numa panela funda com o azeite. Adicione a cebola e os talos de coentro picadinhos e deixe dourar um pouco, sempre raspando o fundo da panela. Coloque o açafrão, a páprica, o gengibre e o sal. Depois acrescente o alho picado e o tomate e deixe refogar e dourar mais um pouco até quase formar uma pasta. Coloque 1 xícara da água do grão de bico cozido ou somente 1 xícara de água (no caso de usar o grão de bico em conserva) e o leite de coco. Deixe ferver e adicione os floretes de couve flor, a abóbora picadinha e a batata doce picadinha também. Deixe cozinhar por uns 10 minutos, adicione o grão de bico e deixe cozinhar por mais 10 minutos ou até os legumes estarem cozidos e o caldo mais grosso. Salpique coentro picado e sirva quente com pão Pitta, coalhada seca ou iogurte e arroz branco.

**Dica:** Você pode substituir as especiarias da maneira que mais lhe agradar. Algumas idéias:

-Sementes de pimenta branca, sementes de erva doce, páprica picante, cúrcuma

-Pimenta calabresa, sementes de mostarda, gengibre em pó, cúrcuma

-Pimenta vermelha, sementes de coentro, gengibre fresco picado, cúrcuma