



CARIL DE FEIJÃO VEGETARIANO

Ingredientes

Para 2 pessoas

2 colheres de sopa de azeite
1 cebola branca grande
100g de lentilhas secas
2 dentes de alho
3 colheres de sopa de caril em pó
1 colher de chá de cominho moído
1 pitada de pimenta caiena
1 lata de tomate esmagado
1 lata de feijão garbanzo
1 lata de feijão vermelho
Sal e pimenta

Etapas

- 1.** Aqueça o óleo numa panela grande em lume médio, e cozinhe a cebola até ficar tenra. Misture as lentilhas e alho, e tempere com caril em pó, cominhos, e pimenta caiena. Cozinhe e mexa durante 2 minutos.
- 2.** Misture os tomates, feijões garbanzo, feijão comum, e passas. Tempere com sal e pimenta. Baixe o lume, e ferva em lume brando pelo menos 1 hora, mexendo ocasionalmente.