



ESTUFADO MARROQUINO VEGETARIANO

Ingredientes

Para 3 pessoas

1 colher de sopa de azeite
1 cebola amarela
4 dentes de alho
2 colheres de chá de cominho moído
1 pau de canela
450g abóbora-menina
4 batatas grandes
200g caldo de legumes
1 lata de grão-de-bico
1 lata de tomate em cubos
100g azeitonas verdes em salmoura sem caroço
1/2 colher de chá de raspa de limão
400g cuscuz cru
6 colheres de sopa de iogurte natural
6 colheres de sopa de coentros frescos

Passos

- 1.** Aqueça o azeite em lume médio numa panela de ferro ou caçarola grande com tampa até que fique quente mas sem deitar fumo. Junte a cebola, o alho, os cominhos, o pau de canela, sal e pimenta. Salteie durante 5 minutos, mexendo sempre, até que a cebola fique mole e transparente.
- 2.** Misture a abóbora-menina, os cubos de batata, o caldo, o grão-de-bico e os tomates, e deixe ferver. Reduza o lume, cubra a panela e deixe em lume brando durante 20 minutos, mexendo ocasionalmente, até que a abóbora e as batatas fiquem moles. Remova o estufado do lume, e misture as azeitonas e a raspa de limão.
- 3.** Numa caçarola grande, ponha água a ferver. Misture o cuscuz. Cubra, tire do lume e deixe repousar durante 5 minutos. Mexa com um garfo e deixe arrefecer. Sirva o estufado sobre cuscuz preparados. Acompanhe cada dose com um pouco de iogurte e algumas folhas de coentro.