



Todos: 55min
Preparação:: 25min



4 dose/s



Médio

ACESSÓRIOS:

Varoma

Ingredientes

Caril de Soja

100 g soja fina granulada
Água q.b. p/ demolhar
200 g cebola cortada em pedaços
3 dentes de alho
10 g coentros
40 g azeite
370 g tomate maduro s/ pele cortado em pedaços
200 g leite de coco
70 g pasta de caril verde
20 g whisky ou vinho branco
480 g couve-flor, só os floretes
125 g curgete cortada em cubos pequenos
125 g curgete cortada em rodela finas
1/2 c. chá de sal
20 g molho de soja

Preparação

Coloque um recipiente sobre a tampa da Bimby, pese a soja, cubra com água e deixe demolhar cerca de 30 minutos.

Coloque no copo a cebola, o alho, os coentros e o azeite, pique **5 seg/vel 5** e refogue **5 min/120°C/vel 1 (TM31: 5 min/100°C/vel 1)**.

Adicione o tomate e triture **3 seg/vel 5**.

Adicione o leite de coco, o caril e o whisky. Coloque a Varoma com a couve-flor e 125 g de curgete em cubos e cozinhe **7 min/Varoma/vel 1**. Retire a Varoma e reserve.

Adicione no copo a soja reservada escorrida, 125 g de curgete em rodela, o sal e o molho de soja. Coloque a Varoma com os legumes e cozinhe **20 min/Varoma/****"Velocidade inversa" /vel** **"Colher de pau"**. Sirva o caril com os legumes cozidos.