

Ensopado de lentilhas e grão-de-bico com especiarias marroquinas e legumes assados

Um ensopado vegetal rico em fibras que combina lentilhas vermelhas e grão-de-bico com especiarias aromáticas—perfeito para manter o açúcar no sangue estável e proporcionar saciedade duradoura.

Preparação: 20 min

Cozedura: 90 min

Total: 110 min

Porções: 8

GL 13.3 / GI 23

Ingredientes

about 2 pounds, cut into 1-inch cubes abóbora-menina, descascada, sem sementes e cortada em cubos

cut into 1/2-inch pieces cenouras grandes, descascadas e cortadas em rodelas

cebolas grandes, picadas

dentes de alho, picados

4 cups caldo de legumes com baixo teor de sódio

about 1 cup lentilhas vermelhas, lavadas

concentrado de tomate sem sal adicionado

logifoodcoach.com/recipes/ensopado-de-lentilhas-e-grao-de-bico-com-especiarias-marroquinas
gengibre fresco, descascado e picado

cominho em pó

açafrão-da-terra em pó

fios de açafrão

pimenta-preta moída na hora

about 1/4 cup sumo de limão fresco

one 16-ounce can grão-de-bico de lata, escorrido e lavado

about 1/2 cup amendoins torrados sem sal, picados

about 1/2 cup coentros frescos, picados

Instruções

Step 1

Aqueça uma panela grande de ferro fundido ou panela de fundo grosso em lume médio-baixo. Adicione as cebolas picadas, a abóbora-menina em cubos e as cenouras em rodelas. Cozinhe suavemente durante 12-15 minutos, mexendo ocasionalmente, até as cebolas ficarem translúcidas e começarem a desenvolver bordas douradas. Adicione o alho picado durante os últimos 2 minutos de cozedura.

Step 2

Deite o caldo de legumes e use uma colher de pau para raspar quaisquer pedaços de vegetais caramelizados do fundo da panela—estes adicionam profundidade de sabor. Leve a mistura a uma fervura suave.

Step 3

Junte as lentilhas vermelhas lavadas, o concentrado de tomate, o gengibre picado, o cominho, o açafrão-da-terra, o açafrão e a pimenta-preta. Misture bem para garantir que o concentrado de tomate e as especiarias estão distribuídos uniformemente pelo líquido.

Step 4

Tape a panela com uma tampa e reduza o lume para baixo. Deixe ferver suavemente durante 75-90 minutos, mexendo a cada 20 minutos, até as lentilhas se desfazerem completamente e a abóbora-menina estar macia ao garfo. O ensopado deve ter uma consistência espessa e substancial. Se ficar demasiado espesso, adicione água ou caldo adicional em incrementos de 1/4 de chávena.

Step 5

Adicione o grão-de-bico escorrido e o sumo de limão fresco à panela. Mexa bem e cozinhe destapado durante mais 5 minutos para aquecer o grão-de-bico e permitir que o sumo de limão realce todos os sabores.

Step 6

Prove e ajuste o tempero se necessário. O ensopado deve ter um perfil de sabor equilibrado com calor das especiarias, frescura do limão e docura natural dos vegetais.

Step 7

Sirva o ensopado em tigelas e decore cada dose generosamente com amendoins torrados picados e coentros frescos. Os amendoins adicionam gorduras saudáveis e textura crocante satisfatória, enquanto os coentros proporcionam um toque fresco e herbáceo.

Step 8

Sirva imediatamente enquanto está quente. Para um controlo ideal do açúcar no sangue, considere comer uma pequena salada de folhas verdes antes do ensopado, e acompanhe com vegetais não amiláceos adicionais se desejar. Guarde as sobras em recipientes herméticos no frigorífico até 5 dias, ou congele até 3 meses.