

CARIL DE VEGETAIS COM IOGURTE E CURCUMA

Uma receita cedida por Pascale Naessens





Uma generosa receita de vegetais com um molho delicioso

O que necessita para 2 pessoas:

- 250g iogurtes Pur Natur
- 600g vegetais
- Brócolos
- couve-flor
- espargos verdes
- tomate cereja
- Espinafres
- 3 dentes de alho (picado)
- 1 colher de sopa de açafrão
- Pimenta preta
- sal marinho

Corte a couve-flor, os brócolos e os espargos em pedaços grandes. Ferva-os em água e com uma pitada de sal, até ficarem macios.

Despeje um pouco de azeite noutra panela e coloque-a em lume médio. Adicione o alho picado, o açafrão e pimenta preta. Deixe que cozinhe por cerca de um minuto. Agora adicione o espinafre cru e mexa bem. Quando o espinafre estiver cozido e reduzido, adicione o iogurte Pur Natur e misture-o. Agora adicione o resto dos vegetais: Brócolos, couve-flor, espargos e os tomates. Tempere com uma pitada de sal.

Misture com cuidado e deixe cozinhar por mais 5 minutos.

Os benefícios da cúrcuma [Curcuma]

Cúrcuma (também conhecido como açafrão) faz parte das plantas da família do gengibre. Ele não só adiciona cor aos seus pratos, como também lhes dá um sabor característico, leve, quente e aromático. É, por exemplo, o principal ingrediente do caril. Os múltiplos benefícios do açafrão para a saúde são há muito tempo conhecidos na Ásia. Ele contém o agente anti-cancro da curcumina, e nenhum outro ingrediente na cozinha tem um papel protector contra o cancro. Para se certificar de que seu corpo pode absorvê-lo, de forma tão eficaz quanto possível, é muito importante que o dissolva primeiro em azeite e em seguida, adicione pimenta preta - faz uma grande diferença relativamente à Curcumina que o seu organismo pode metabolizar. Cúrcuma é fácil de encontrar.

Fotografia: Heikki Verdurme