

## ALIMENTOS

Lentilhas



Pimentos



Brócolos



Cogumelos

### CAÇAROLA DE LENTILHAS COM LEGUMES

#### INGREDIENTES PARA 4 PESSOAS

225g de lentilhas vermelhas;  
50g de arroz;  
1 Alho-francês cortado às rodelas;  
100g de florículos de brócolos;  
50g de cogumelos frescos;  
1 Pimento vermelho sem sementes e às tiras;  
2 Latas de milho pequenas e escorridas;  
400g de tomate pelado picado;  
3 Dentes de alho;  
1 Colher de chá de cominhos;  
1 Colher de chá de chili em pó;  
1 Colher de sopa de manjeriço  
Sal e pimenta q.b.

#### PREPARAÇÃO

Coloque as lentilhas e o arroz numa caçarola e coza em lume brando, mexendo ocasionalmente, durante 20 minutos.

Adicione o alho-francês, o alho picado, o tomate, as tiras de pimento, os brócolos, o milho, os cogumelos, e os cominhos e o chili. Deixe ferver, reduza o lume e deixe cozinhar tapado mais 10 a 15 minutos, até os legumes estarem tenros.

Por fim, adicione o manjeriço e tempere com o sal e a pimenta.

