

Caçarola de aveia com legumes



Ingredientes (para 2 porções)

90 g de aveia em grãos inteiros	Cominho
1 L de água ou caldo de legumes	Páprica doce
1/2 pimentão verde	Azeite de oliva extra virgem
1/2 cebola	Sal (restringir em caso de hipertensão ou retenção de líquidos)
1/2 abobrinha	Pimenta-do-reino
100 g de couve-flor	
85 g de vagem	

Preparo

1. Descascar a cebola e cortar em pedaços pequenos.
2. Lavar a abobrinha e o pimentão verde; cortá-los em cubos.
3. Lavar e cortar as vagens em pedaços de 2 cm aproximadamente.
4. Lavar e cortar a couve-flor em floretes regulares.
5. Refogar o pimentão e a abobrinha em uma frigideira com azeite de oliva.
6. Acrescentar a cebola e abaixar o fogo. Deixar cozinhar tudo.
7. Quando estiver cozido, adicionar a água ou o caldo e ferver por alguns minutos.
8. Incorporar a aveia. Misturar e temperar com sal e pimenta. Acrescentar um pouco de cominho e páprica doce.
9. Depois de 30 minutos, colocar a couve-flor, misturar e continuar o cozimento. Se o refogado estiver seco, acrescentar água ou caldo.
10. Depois de mais 20-30 minutos em fogo baixo, verificar o ponto de cozimento da aveia e desligar o fogo.

Recomendações

Também é possível elaborar a receita com outros cereais: arroz integral, quinoa, cevada etc., considerando que o tempo de cozimento irá variar.