

Blat sarraí dolç

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat principal

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 40 minuts

Funció de la recepta:

Tenir opcions sense gluten

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,60€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	26 g.
Hidrats	100 g.
Greixos	72 g.
Energia	1053 kcal

INGREDIENTS

- 200gr de blat sarraí
- 500ml de llet de coco
- 1 ceba
- 2 alls
- 2 cullerades d'oli d'oliva verge extra
- 1/2 kilo de verdura variada
- 1 cullerada de cúrcuma
- 1 cullerada de curry
- Pebre
- gingebre fresc



ELABORACIÓ

1. Posem la ceba, l'all i el gingebre a una batedora i triturarem fins a fer una pasta o puré.
2. Escalfem l'oli a una paella i sofregim el puré a baixa temperatura 5 minuts remenant.
3. Afegim les espècies i cuinem 3 o 4 minuts més.
4. Incorporarem les verdures i remenem.
5. Afegim la llet de coco i cuinem uns 15 minuts fins que la verdura estigui tova.
6. Bullim el blat sarraí durant 15 o 20min en aigua.
7. Escorrem i barregem amb la verdura y la salsa.
8. Llest per menjar!

PROPIETATS

1. El gra de fajol no té gluten per naturalesa i es converteix en una fantàstica opció per celíacs o intolerants.
2. El gra de fajol és un gra proteic de qualitat amb vitamines i minerals i un gust intens. Es considera un súper aliment.
3. Aquesta recepta es pot fer amb altres cereals com arròs integral.