

📄 Análise dos Ingredientes

Imagens analisadas: Nenhuma imagem fornecida.

Ingredientes identificados (lista validada)

- Cebola/Alho-poró – origem: ingredient_list
- Azeite – origem: ingredient_list (básico de despensa)
- Cravo – origem: ingredient_list
- Canela – origem: ingredient_list
- Cúrcuma – origem: ingredient_list
- Gengibre em pó – origem: ingredient_list
- Cenoura – origem: ingredient_list
- Pimentão verde – origem: ingredient_list
- Arroz basmati – origem: ingredient_list
- Cardamomo – origem: ingredient_list
- Amendoim – origem: ingredient_list
- Masala/Curry – origem: ingredient_list
- Sal – origem: ingredient_list (básico de despensa)
- Salsinha – origem: ingredient_list
- Uva-passa branca – origem: ingredient_list

Total considerados na decisão: 13 ingredientes principais (exclui básicos de despensa)

📄 Cardápio Completo do Dia

Utilizando seus ingredientes disponíveis para 10 pessoas.

☼ Café da Manhã — Chai Indiano Aromático

Ingredientes: Água (ou leite, se disponível), 10 cravos, 10 bagas de cardamomo (levemente amassadas), 2 paus de canela pequenos, 1 colher de chá de gengibre em pó, Açúcar a gosto.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela, combine 1 litro de água (ou leite) com os cravos, cardamomo,

paus de canela e gengibre em pó.

2. Leve ao fogo médio e deixe ferver. Reduza o fogo e cozinhe por 10-15 minutos para que os sabores se infundam bem.
3. Coe o chá para remover as especiarias sólidas. Adicione açúcar a gosto e sirva quente.

☐ **Tempo:** até 20 minutos

☐ Lanche da Manhã — Amendoim Tostado com Especiarias

Ingredientes: 200g de amendoim sem casca, 1 colher de chá de cúrcuma, 1/2 colher de chá de gengibre em pó, 1/2 colher de chá de masala ou curry, Sal a gosto, Azeite (opcional, para tostar).

Modo de Preparo:

1. Pré-aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma tigela, misture o amendoim com a cúrcuma, gengibre em pó, masala/curry e sal. Se desejar, adicione um fio de azeite para ajudar as especiarias a aderirem.
3. Espalhe o amendoim em uma única camada em uma assadeira.
4. Leve ao forno por 10-15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que estejam dourados e crocantes. Deixe esfriar antes de servir.

☐ **Tempo:** até 25 minutos

☐ Almoço (Prato Principal) — Arroz Basmati Indiano com Vegetais, Amendoim e Uva-passa

Ingredientes: 3 xícaras de arroz basmati, 2 colheres de sopa de azeite, 1 cebola média (ou 1 talo de alho-poró) picada, 1/2 cenoura ralada, 1/2 pimentão verde em cubos, 5 cravos, 5 bagas de cardamomo, 1 pau de canela pequeno, 1 colher de chá de cúrcuma, 1 colher de chá de gengibre em pó, 1 colher de sopa de masala ou curry, 1/2 xícara de amendoim sem casca, 1/2 xícara de uva-passa branca, Sal a gosto, Salsinha fresca picada para finalizar.

Modo de Preparo:

1. Lave o arroz basmati em água fria até que a água saia clara. Deixe de molho por 20 minutos e escorra bem.
2. Em uma panela grande de fundo grosso, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola/alho-poró picada e refogue até ficar translúcido.
3. Acrescente os cravos, cardamomo, pau de canela, cúrcuma, gengibre em pó e masala/curry. Refogue por 1 minuto, mexendo sempre, até as especiarias liberarem seu aroma.
4. Adicione a cenoura ralada e o pimentão em cubos. Refogue por mais 3-5

minutos, até os vegetais começarem a amolecer.

5. Incorpore o arroz escorrido à panela, misturando bem com os vegetais e especiarias por 2 minutos.
6. Adicione 4,5 xícaras de água quente e sal a gosto. Leve para ferver, reduza o fogo para o mínimo, tampe a panela e cozinhe por cerca de 15-20 minutos, ou até que toda a água seja absorvida e o arroz esteja cozido. Não levante a tampa durante o cozimento.
7. Enquanto o arroz cozinha, toste o amendoim em uma frigideira seca até dourar levemente.
8. Após o cozimento, desligue o fogo e deixe o arroz descansar tampado por 5-10 minutos.
9. Com um garfo, solte o arroz e adicione o amendoim tostado e as uvas-passas brancas. Misture delicadamente.
10. Finalize com salsinha fresca picada antes de servir.

☐ **Tempo:** até 50 minutos | ☐ **Serve:** 10 pessoas

☐ Lanche da Tarde — Suco Refrescante de Cenoura e Gengibre

Ingredientes: 1 cenoura grande, 1 pedaço pequeno de gengibre (cerca de 2-3 cm), Água gelada a gosto, Açúcar (opcional) a gosto.

Modo de Preparo:

1. Lave e descasque a cenoura e o gengibre. Pique a cenoura em pedaços menores.
2. No liquidificador, coloque a cenoura picada e o gengibre. Adicione cerca de 500ml de água gelada.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Se desejar um suco mais fino, adicione mais água.
4. Coe o suco se preferir, descartando o bagaço. Prove e adicione açúcar a gosto, se necessário.
5. Sirva imediatamente.

☐ **Tempo:** até 15 minutos

☐ Jantar — Curry de Legumes Aromático com Amendoim

Ingredientes: 1 colher de sopa de azeite, 1 cebola média (ou 1 talo de alho-poró) picada, 1 cenoura média em rodela ou cubos, 1 pimentão verde em cubos, 1 colher de chá de gengibre em pó, 1 colher de chá de cúrcuma, 1 colher de sopa de masala ou curry, 1/2 xícara de amendoim sem casca (triturado grosseiramente), Água (ou caldo de legumes, se disponível) o suficiente para cobrir, Sal a gosto, Salsinha fresca picada para finalizar.

Modo de Preparo:

1. Em uma panela funda ou wok, aqueça o azeite em fogo médio. Adicione a cebola/alho-poró e refogue até ficar macio e translúcido.
2. Acrescente a cenoura e o pimentão. Refogue por cerca de 5 minutos, mexendo ocasionalmente.
3. Adicione o gengibre em pó, cúrcuma e masala/curry. Refogue por mais 1 minuto, mexendo bem para que as especiarias perfumem os vegetais.
4. Junte o amendoim triturado e misture. Despeje água suficiente para cobrir os vegetais.
5. Tempere com sal a gosto. Leve para ferver, então reduza o fogo para baixo, tampe e cozinhe por 20-25 minutos, ou até que os vegetais estejam macios e o molho tenha engrossado levemente.
6. Prove e ajuste o tempero se necessário.
7. Sirva quente, finalizado com salsinha fresca picada. Pode ser acompanhado de uma porção pequena do arroz do almoço, se houver sobras.

☐ **Tempo:** até 45 minutos

☐ Ceia (Opcional) — Infusão Calmante de Especiarias

Ingredientes: Água quente, 2 cravos, 2 bagas de cardamomo (levemente amassadas), 1/2 pau de canela pequeno, 1/4 colher de chá de gengibre em pó.

Modo de Preparo:

1. Em uma caneca, coloque os cravos, cardamomo, pau de canela e gengibre em pó.
2. Despeje água quente sobre as especiarias.
3. Deixe em infusão por 5-10 minutos, dependendo da intensidade desejada.
4. Coe antes de beber, se preferir. Sirva morno.

☐ **Tempo:** até 10 minutos

☐ Resumo do Cardápio

☐ **Ingredientes utilizados:** 13 de 13 reconhecidos (exclui básicos de despensa)

☐ **Otimização:** receitas balanceadas e sem repetições desnecessárias, explorando a versatilidade das especiarias e vegetais para diferentes momentos do dia.