

CURRY DI CECI E VERDURE

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

500 g di ceci già cotti
1 cavolfiore medio
3 carote
1-2 porri
altre verdure facoltative
2-3 spicchi di aglio
1 peperoncino
zenzero fresco a fettine q.b.
spezie varie: cumino, semi di senape, pepe nero, cardamomo
curry in polvere
sale q.b.
olio evo e/o olio di cocco vergine
400 ml latte di cocco (in lattina)

PROCEDIMENTO

Inizia lavando e tagliando le verdure a pezzetti, e mettile da parte in ciotole diverse.

In una padella versa 2-3 cucchiaini di olio evo e/o olio di cocco e aggiungi un bicchiere di acqua. Aggiungi 1 cucchiaino colmo di curry in polvere e tutte le spezie, assieme ad aglio, peperoncino e zenzero.

Lascia "soffriggere" un pochino finché l'acqua non si sarà assorbita.

Quando le spezie sono ben scaldate, aggiungi le verdure, iniziando con porro e carote, aggiungi un pizzico di sale, un goccio di acqua e copri con il coperchio. Lascia stufare un po' il porro e ammorbidire la carota e aggiungi anche il cavolfiore. Continua a cucinare su fuoco medio, scegliendo il punto di cottura che preferisci (verdure più croccanti o più morbide). Verso fine cottura aggiungi i ceci, il latte di cocco, ancora curry (a piacere!) e aggiusta di sale.

Lascia cucinare tutto insieme a fuoco basso e con il coperchio in modo che anche i ceci si insaporiscano bene.

L'abbinamento perfetto è con del riso basmati.

