

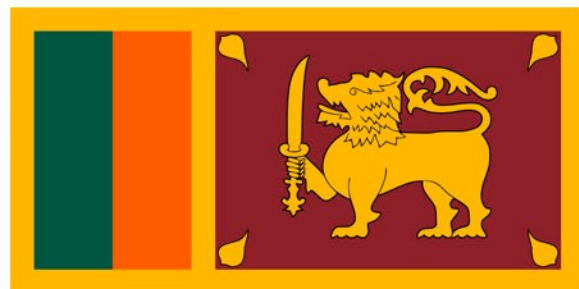


Curry di cavolfiore

Ingredienti

Ingredienti:

1 cavolfiore
500g di patate
120g di cipollotti
15g di radice di zenzero fresco
250g di pomodori pelati
2 peperoncini piccanti
300g di piselli in scatola
5 cucchiaini di olio di semi vari
1 cucchiaio di panch foron (miscela di spezie indiana)
10g di radice fresca di curcuma
1 cucchiaio di cumino
2 cucchiaini di paprica dolce
1 dado vegetale
1 cucchiaio di foglie di coriandolo tritate
80g di yogurt intero
1 cucchiaino di garam masala (miscela di spezie indiana)
sale e pepe in grani.



Preparazione

Pulite e suddividete il cavolfiore a mazzetti di misura media. Lavate e sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti di 3 cm. Pulite i cipollotti ed affettateli ad anelli sottili. Sbucciate e tritate finemente la radice di zenzero. Sbollentate i pomodori e pelati, tagliateli ed eliminate i semi. Private dei semi i peperoncini e riduceteli a filetti sottili. Scaldate l'olio in un tegame e stemperate il panch foron, fino a quando comincia a profumare. Aggiungete i cipollotti e fateli appassire. Unite le patate, i mazzetti di cavolfiore i filetti di peperoncino e insaporite il tutto per 3-4 minuti. Condite con curcuma, zenzero, cumino, paprica, sale e pepe.

Cuocete per altri 3-4 minuti. Versate il brodo fatto con il dado vegetale e fate sobbollire il curry, per 20 minuti.

Unite dopo 15 minuti i pomodori, i piselli e cospargete di curry e coriandolo. Versate lo yogurt sul curry, condite con garam masala.

