Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Verdure al curry in stile asiatico

Verdure
Per utilizzare gli avanzi di verdura
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 4 porzioni:

- 1 kg di verdura mista (ad es. carote, peperoni, broccoli, zucchine)
- 1 cipolla oppure 2 – 3 cipollotti
- 1 spicchio d'aglio
- ad lib. 1 peperoncino
- 200 g di ceci cotti (anche in scatola)
- 2 CT di olio per friggere
- 2 CT di curry in polvere
- 100 ml di brodo vegetale
- ad lib. zenzero fresco
- 400 ml di latte di cocco
- succo di 1 limone
- sale
- pepe
- Saft von 1 kl. Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Preparazione:

Pulite, lavate e tagliate la verdura a pezzetti. Sbucciate e tritate bene la cipolla e l'aglio (se utilizzate i cipollotti, tagliateli in anelli sottili). Tagliate il peperoncino a fettine sottili. Lavate i ceci in un setaccio sotto l'acqua corrente e lasciate sgocciolare. Scaldate l'olio in una grande padella dai bordi alti. Una volta caldo, fateci rosolare brevemente il curry in polvere e aggiungeteci la verdura. Successivamente, aggiungeteci anche la cipolla o i cipollotti, l'aglio, il peperoncino e i ceci e fate cuocere tutto insieme. A cottura quasi ultimata, sfumate con il brodo vegetale, spellate lo zenzero e grattugiatelo nella pentola, aggiungete il latte di cocco e il succo di limone e lasciate cuocere a fuoco basso per ancora 5 minuti. Il sughetto deve risultare cremoso e la verdura al dente. Aggiustate di sale e pepe. La verdura al curry si sposa bene con il riso basmati.

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti.

Suggerimento:

oltre alle verdure menzionate, si possono usare altri tipi, come cavolo, zucca, finocchio, fagiolini, piselli, bietole, funghi e molti altri. Gli avanzi di questa pietanza possono essere congelati e riscaldati in un secondo momento.