

Ceci stile indiano

Ingredienti (4 persone)

500 g di ceci precotti Solidale Italiano

250 g di zucchine

250 g di pomodori

2-3 spicchi d'aglio

1 cipolla

10 g di zenzero

300 ml di brodo vegetale

1 mazzetto di coriandolo

½ Succo lime

2 cucchiaini di burro

Sale, pepe, curcuma, curry, cumino, semi di coriandolo *

*Prodotto Fair Trade ottenibile nelle Botteghe del Mondo

Procedimento

Lavare e tagliare a dadini le zucchine e/o pomodori, tagliare la cipolla a pezzi più grandi. Sbucciare lo zenzero e tagliarlo a cubetti fini. Tritare l'aglio e soffriggere la cipolla con sale, pepe, curcuma, curry, cumino e semi di coriandolo nel burro.

Aggiungere le verdure e lo zenzero e far rosolare il tutto.

Dopo circa 5 minuti aggiungere il brodo vegetale e i ceci.

Condire con sale, curry e succo di lime. Poco prima della fine del tempo di cottura, aggiungere le foglie di coriandolo lavate e tritate.

