



15 min



25 min



4 x

CURRY

di patate dolci

I curry indiani sono fantastici. Incredibilmente vari, incredibilmente abbondanti e incredibilmente gustosi. Si può aggiungere quasi tutto da verdure, pesce, carne e legumi a questo spezzatino aromatico.

Chiunque pensa che il curry sia una spezia di una singola pianta si sbaglia. Il curry è una **miscela di spezie** composta da numerosi ingredienti, come il coriandolo, il cumino o la curcuma. Tuttavia, non esiste una ricetta uniforme per la miscela di spezie, quindi ci sono numerose creazioni e varianti. È molto facile mettere insieme il proprio mix di spezie a casa e dare vita così ad ogni piatto con un tocco orientale.

Produtt*

La maggior parte delle spezie del commercio equo e solidale nello **Sri Lanka** vengono coltivate su piccola scala. I*le produtt* coltivano meno di un ettaro di terreno, ma questo con la più grande diversità di piante. Tè, spezie, riso, verdura e frutta prosperano nella coltivazione mista e il pepe circonda un albero di chiodi di garofano o noce moscata nel mezzo di cespugli di tè e palme da cocco. Le organizzazioni del commercio equo e solidale **Bio Foods** e **SOFA** supportano i*le produtt* con consulenza sull'agricoltura biologica e accesso a prestiti senza interessi e supporto in situazioni di emergenza.



Ingredienti

- 1 patata dolce, a dadini (circa 600 g)
- 250 g cavolfiore, tagliato a piccoli fiori
- 250 g **ceci cotti***
- 400 ml **latte di cocco***
- 400 ml **passata di pomodoro***
- 1 cipolla tritata finemente
- 4 spicchi d'aglio tritati finemente
- olio di cocco*** o **olio d'oliva***

Mix di spezie:

- 2 CC zenzero tritato finemente
- 1 CC **cumino*** macinato
- 1 CC **curcuma*** in polvere
- 1-2 CC **curry in polvere***
- sale*** e **pepe***

*disponibile nelle Botteghe del Mondo altoatesine

1. Riscaldare l'olio in una pentola e soffriggere la cipolla fino a doratura. Aggiungere l'aglio e il mix di spezie e rosolare.
2. Aggiungere la patata dolce tagliata a dadini e il cavolfiore e cuocere per qualche minuto.
3. Aggiungere la passata di pomodoro e il latte di cocco. Coprire e lasciare cuocere a fuoco medio per 10 minuti.
4. Aggiungere i ceci e continuare a cuocere a fuoco lento finché le verdure non saranno cotte. Se serve aggiungere un po' di brodo vegetale o latte di cocco.
5. Aggiustare di sale e pepe.

Consigli

La cosa meravigliosa di un piatto a base di curry indiano è che si possono usare quasi tutte le verdure che l'orto e le stagioni ci offrono. È possibile ad esempio sostituire le patate con la zucca o il cavolfiore con il broccolo. Lasciate viaggiare la vostra creatività in cucina.