

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.