

Ogni lunedì una ricetta per scoprire un prodotto della bottega! Qual è l'ingrediente del mese?

L'INGREDIENTE DI FEBBRAIO: LEGUMI

Ceci, Lenticchie, Cicerchie Libera Terra e Piselli Alce Nero.

Il lunedì ricetta si trasforma in leGumedi, con ricette perfette per le fredde serate invernali, ma non solo!



CURRY DI CECI INDIANO

Ingredienti: 2 cucchiai Olio (di cocco o di oliva); 1 cipolla; 2 cucchiaini Curry; 2 cucchiai Concentrato di pomodoro; 2 latte Ceci; 1 lattina Lattedi cocco (400 ml, minimo 60% di grasso); Sale.

COME PROCEDERE

In una pentola soffriggiamo la cipolla tagliata grossolanamente, finché non si ammorbidisce e comincia a caramellare (circa 5 – 7 minuti, questo garantirà una nota di dolcezza al piatto).

Uniamo qualche cucchiaino di curry in polvere, mescoliamo, e aggiungiamo il concentrato di pomodoro e i ceci, precedentemente scolati e sciacquati in acqua fredda. Cuociamo per un paio di minuti prima di aggiungere il latte di cocco il sale. Dopo altri 10 minuti di cottura il curry di ceci è pronto, aggiustiamo di sale e, se si è addensato troppo, possiamo aggiungere altro olio di cocco o acqua.