



Ricetta

Curry di cavolfiore

La leggera piccantezza del curry di cavolfiore risveglia i sensi

30 min

Tempo di preparazione



30 min

Tempo totale



Ingredienti per 4 persone

CAVOLFIORE

- 600 g **Cavolfiore** **Di stagione**
- 100g **piselli congelati**
- 1 C **olio di colza**
- 1/4 mazzetti **foglie di coriandolo sminuzzate**

SALSA

- 1 **cipolla tagliata a strisciole** **Di stagione**
- 1 C **pasta di curry**
- 1/2 **bastoncini di cannella**
- 1 **peperoncino rosso, tagliato per il lungo, senza semi**
- 2 C **olio di colza**
- 2 cm **radice di zenzero grattugiata**
- 1 cm **radice di curcuma grattugiata**
- 1 scatola **pomodori a pezzetti (230g)**
- 2.5 dl **latte di cocco**
- sale, pepe**

Ecco come si prepara

1 di 2

SALSA

Soffriggere la cipolla, la pasta di curry, la cannella e il peperoncino nell'olio mescolando continuamente. Aggiungere zenzero e curcuma e continuare la cottura per 2-3 minuti. Unire pomodori e latte di cocco, lasciar sobbollire per 5-10 minuti, condire.

2 di 2

CAVOLFIORE

Soffriggere il cavolfiore (a rosette) con i piselli nell'olio per circa 4-5 minuti, aggiungere alla salsa e lasciar cuocere per 3-5 minuti. Servire il curry di cavolfiori e guarnirlo con il coriandolo.

CONSIGLIO

Questo piatto è perfetto con riso o riso basmati.