

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Cavolfiore all'arancia - Kamala Phoolkopi

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Kamala phoolkopi ovvero cavolfiore all'arancia, un contorno indiano davvero aromatico e speziato.

Una ricetta questa che viene da lontano ma che per sua facilità può essere replicata ovunque!

Gustoso e colorato è un'ottima ricetta per preparare il cavolfiore in maniera un po' diversa, senza troppe complicazioni. L'unico punto un po' critico sta nel reperire la varietà di spezie che questa ricetta comporta...ma vi assicuriamo che il piatto vale la pena.

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 500 gr
PATATE 4
CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tè
OLIO DI SEMI 4 cucchiai da tavola
ALLORO 2 foglie
PASTA DI ZENZERO 1 cucchiaino da tè
CIPOLLE 2
PEPERONCINO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè
CUMINO 2 cucchiai da tè
ZUCCHERO 1 cucchiaino da tè
ARANCE 3
PEPERONCINI VERDI 4
SALE

PREPARAZIONE

1 Pulite il cavolfiore rimuovendo le foglie e il gambo più duro.

Tagliatelo, quindi, a pezzetti.



2 Sbucciate le patate, tagliateli a tocchi e unitele ai cavolfiori.

Unite la curcuma alle verdure.

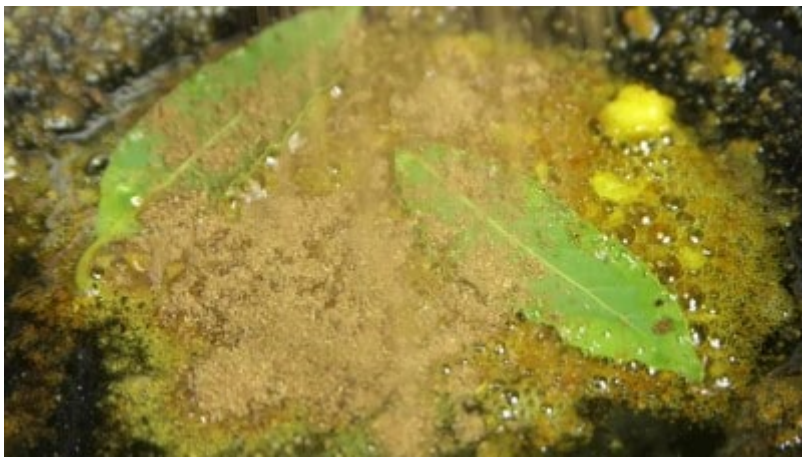


- 3 Trasferite le verdure in un tegame a fondo spesso, meglio se un balti in ghisa, a soffriggere con un giro d'olio di semi.



- 4 Aggiungete al fondo due foglie d'alloro, un cucchiaino di cumino e la pasta di zenzero. Fate insaporire per un minuto.





5 Nel frattempo affettate la cipolla, quindi unitela al tegame mescolando per amalgamare bene gli ingredienti.

Aggiungete anche il peperoncino rosso, l'altro cucchiaino di cumino e lo zucchero.

Se necessario spruzzate poca acqua per evitare che la preparazione si bruci.







6 Pelate l'arancia al vivo e unite gli spicchi alla preparazione. Salate adeguatamente.

Aggiungete 125 ml d'acqua, coprite il tegame e lasciate cuocere per circa 15 minuti a fuoco lento.





7 Circa 5 minuti prima del termine della cottura, affettate il peperoncino verde ed unitelo al tegame.

Al termine della cottura la salsa si dovrebbe essere quasi del tutto rappresa.



8 Affettate sottilmente l'altra arancia ed utilizzate le fette per decorare i vassoi con i quali servirete il cavolfiore all'arancia.



