

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Curry di patate e cavolfiore al cocco

LUOGO: [Asia](#) / [India](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Il **curry di patate e cavolfiore al cocco** è un piatto molto versatile, potreste, infatti, presentarlo come antipasto in quantità moderate, come contorno ad un bel piatto di carne, magari tandoori o ancora come secondo piatto accompagnandolo con del riso per i vegetariani. Se come noi amate il sapore magnifico del curry, dovete provare assolutamente anche il [pollo al curry veloce](#).

Insomma, un piatto che ben si presta a qualsiasi esigenza. Se vi dovessero avanzare delle patate provatele al [forno](#)!

INGREDIENTI

CAVOLFIORE 500 gr

PATATE 500 gr

CIPOLLOTTI 3

CURRY 2 cucchiaini da tavola

LATTE DI COCCO 250 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PER ACCOMPAGNARE

RISO lessato -

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare il curry di patate e cavolfiore al latte di cocco, sbucciate le patate e conservale in acqua fredda mentre preparate le altre.



- 2 Preparate anche il cavolfiore che taglierete a fioretti.





3 Affettate finemente i cipollotti e metteteli a soffriggere nel balti con un giro d'olio.



4 Asciugate bene sia le patate che il cavolfiore ed unitele nel tegame.

Insaporite il tutto con il curry e del sale.



5 Aggiungete, infine il latte di cocco e portate a cottura, ci vorranno circa 20 minuti. Una

volta cotte le verdure, impiattatele, ultimate con una spolverata di prezzemolo triatto ed accompagnate con del riso bianco.



CONSIGLI

Quanto tempo si conserva questo piatto?

Puoi conservarlo in frigorifero per 24 ore in un contenitore termico.

Non ho il latte di cocco, con cosa posso sostituirlo?

Puoi sostituire con del latte normale o dello yogurt bianco.

Posso utilizzare anche altre verdure?

Certo che puoi, l'importante è rispettare i tempi di cottura di ciascuna di esse.

Mi piacciono tantissimo i piatti con le spezie, mi daresti altre ricette con il curry?

Sul sito di cookaround ne trovi tantissime, qui ti lascio qualche idea molto gustosa: [gamberi al curry](#) e [pollo al curry](#)