

SALSE E SUGHI

Garam masala al cardamomo nero

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

DOSI PER: [1 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Il garam masala al cardamomo nero è una delle tante varietà di garam masala, ovvero ciò che noi comunemente chiamiamo curry.

In questo caso il cardamomo nero, o cardamomo nepalese, è ciò che va a caratterizzare il mix con il suo sapore leggermente affumicato dovuto al processo d'essiccazione al fuoco dei baccelli.

Il suo sapore caratteristico e deciso mal si accosta a piatti dai sapori delicati o ai dolci, è molto più adatto, invece, nelle zuppe, nei risi o nella cottura dei legumi rendendoli più digeribili e evitando che procurino gonfiore addominale o disturbi a livello intestinale.

INGREDIENTI

SEMI DI CORIANDOLO 3 cucchiaini da tavola

SEMI DI CUMINO 2 cucchiaini da tavola

PEPE NERO IN GRANI 1 cucchiaino da tavola

PEPERONCINO IN POLVERE 2 cucchiaini da tè

ZENZERO IN POLVERE 1 cucchiaino da tè

CANNELLA 4 cm

ALLORO 6 foglie

CARDAMOMO NERO baccelli - 8

CHIODI DI GAROFANO 1 cucchiaino da tè

NOCE MOSCATA MACINATA 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

- 1 Riunite in un macinino il pezzo di cannella, i semi di coriandolo, il pepe nero in grani, i semi di cumino, i chiodi di garofano, l'alloro spezzettato e i semi presenti nei baccelli di cardamomo.





2 Azionate il macinino e lasciate tritare fino ad ottenere una polvere fine.



3 Passate le spezie tritate attraverso le maglie di un colino. Aggiungete, infine, lo zenzero in polvere, il peperoncino in polvere e la noce moscata in polvere.

Mescolate bene e usate.





