

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Achards de legumes

LUOGO: *Africa / Madagascar*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



### INGREDIENTI

225 g di carote tagliate a julienne  
225 g di cavolo bianco sminuzzato  
finemente  
225 g fiori di cavolfiore  
225 g di fagiolini affettati diagonalmente  
finemente  
1 cucchiaio di olio vegetale  
50 g di radice di zenzero fresca grattugiata  
grossolanamente  
4 grossi peperoncini senza semi e  
sminuzzati  
1 grossa cipolla tritata  
1 cucchiaio colmo di curry in polvere  
il succo di 1 limone  
sale.

### PREPARAZIONE

**1** Mettete le carote, il cavolo, il cavolfiore e i fagiolini in una casseruola di medie dimensioni, coprite tutti gli ingredienti con l'acqua, salate e portate ad ebollizione.

Lasciate cuocere per appena 1-2 minuti, fino a quando la verdura non risulterà leggermente ammorbidita ma ancora croccante. Scolate bene e mettete da parte.

Scaldare dell'olio in una casseruola, aggiungetevi lo zenzero, i peperoncini, la cipolla e il curry in polvere e lasciate insaporire, mescolando, per 2-3 minuti.

Aggiungete le verdure scolate e cuocete a fuoco alto per 1-2 minuti.

Aggiungete, infine, il succo di limone, miscelate bene, rimuovete dal fuoco e fate raffreddare. Servite il piatto come contorno.