

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Curry di banana

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

- 700 g di banane non del tutto mature
- 30 g di burro
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di chili in polvere
- ½ cucchiaino di garam-masala
- 1 cucchiaio di latte
- 1 cucchiaio di succo di limone.

PREPARAZIONE

- 1 Pelate le banane, mondatele dei filamenti, tagliatele in tronchetti di 2-3 centimetri. Fondete il burro in una pesante padella da frittura; unitevi curcuma e semi di cumino, soffriggeteli qualche minuto, poi aggiungete le banane con il sale e il chili e cuocete piano per 5-8 minuti.

Unite il garam-masala e il sale, mescolate molto delicatamente per non schiacciare le banane, spruzzate con il succo di limone, cuocete a fiamma dolce per 10 minuti, o finché si sia consumato il liquido in eccesso.

2 Servite caldo come accompagnamento di verdure o carni al curry.