

SECONDI PIATTI

Curry di pesce

LUOGO: Asia / India

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



INGREDIENTI

- 500 g di pesce tagliato a pezzetti (nasello merluzzo sgombri...etc)
- 3 spicchi d'aglio tritati
- 2 cipolle tritate
- 2 cucchiaini di prezzemolo tagliuzzato
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 cucchiaini di noce moscata grattugiata
- 1 cucchiaino di garam-masala
- ½ cucchiaino di chili in polvere
- 2 pomodori
- 1 cucchiaino di succo di limone.

PREPARAZIONE

- 1 Soffriggete a fuoco dolce l'aglio, le cipolle e il prezzemolo nell'olio; unite il sale, la

curcuma, la noce di cocco, il garam-masala e il chili; mescolate e soffriggete qualche minuto. Unite i pomodori affettati, cuoceteli finché sono teneri, schiacciateli e aggiungete il succo di limone. Dopo altri 5 minuti di cottura aggiungete il pesce, mescolate delicatamente perché sia coperto dal sugo; portate a bollore, mettete un coperchio, cuocete piano per non più di 10 minuti. Togliete dal fuoco. Servite caldo. Eccellente con il riso.