

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fagioli con l'occhio con salsa

LUOGO: Asia / India

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



INGREDIENTI

- 2 tazze di fagioli con l'occhio
- 1 ½ cucchiaini di coriandolo macinato
- ¾ cucchiaino di cumino macinato
- ½ cucchiaino di polvere di curcuma
- 2 cucchiai d'olio
- 1 piccola cipolla tritata
- 1 cucchiaino di zenzero tritato
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 1 pomodoro medio tritato
- sale a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 In una casseruola immergere i fagioli per una notte in acqua fino a copertura completa. Il giorno successivo scolare i fagioli e rimetterli in acqua e farli bollire. Aggiungere il sale, il coriandolo, il cumino e la curcuma. Sobbollire fino a che i fagioli siano teneri, circa 30/45 minuti.

Scaldare l'olio in una padella profonda. Aggiungere la cipolla, l'aglio, lo zenzero ed il cumino. Friggere per 10 minuti ed aggiungere il pomodoro.

Cuocere per altri 5 minuti e aggiungere i fagioli e l'acqua di cottura.

Continuare a far sobbollire, a pentola scoperta, fino a che i fagioli siano soffici ma non completamente spappolati.