

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Fagioli rossi al garam masala

LUOGO: Asia / Pakistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 180 min COTTURA: 150 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

FAGIOLI ROSSI 2 tazze
GARAM MASALA 1 cucchiaino da tè
ZENZERO 2 cm
ACQUA 3 l
CIPOLLE tritata - 1 tazza
POMODORI tritati - 3
SALE 1 cucchiaino da tavola
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ¼
tazze
CORIANDOLO fresco, per guarnire -

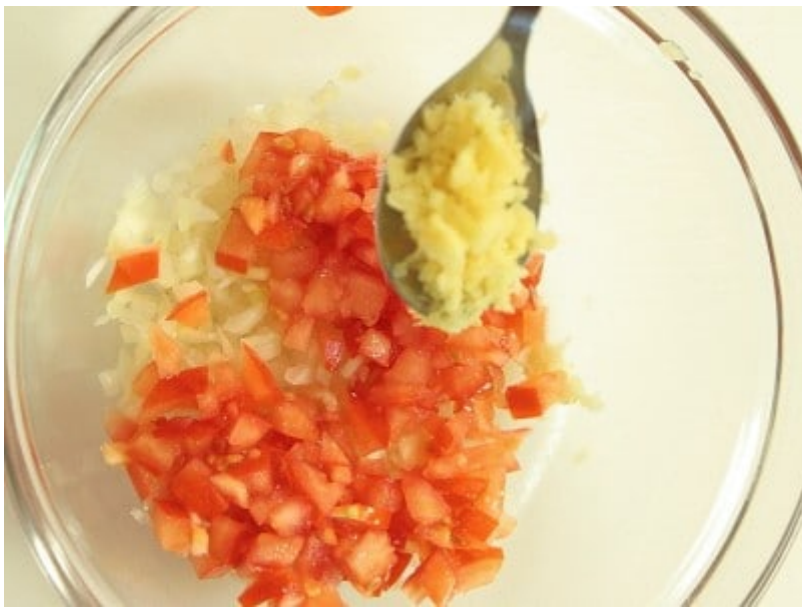
PREPARAZIONE

1 Lavate i fagioli e bolliteli per 2-3 ore o ½ ora in una pentola a pressione.



2 Nel frattempo preparate il masala con le cipolle, l'aglio, lo zenzero e il pomodoro come per pollo al curry.





- 3 Aggiungete questo masala ai fagioli e cuocete ancora fino a quando quasi tutto il liquido si sia asciugato e i fagioli siano soffici e completamente cotti.



4 Guarnite con foglie di coriandolo e servite.