

SECONDI PIATTI

Malu Abulthiyal

LUOGO: Asia / Sri Lanka

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

- 900 g di pesce (alibut salmone o tonno)
- 10-15 pezzi di goraka o garcinia
- 1 1/2 cucchiaino di sale
- 1 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato
- 1/4 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 rametto di foglie di curry
- 2 pezzi di cannella
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 1/2 cucchiaino di polvere di curry tostata
- 1 tazza d'acqua.

PREPARAZIONE

1 Lavate e tagliate il pesce in 15-20 pezzi. Trasferite i pezzi di goraka in una casseruola, aggiungete un po' d'acqua a coprire e fate sobbollire per circa 5-10 minuti (fino a quando il goraka risulti tenero).

Miscelate insieme il sale, il pepe, il peperoncino in polvere, la curcuma e la polvere di curry, ricoprite con questo composto i pezzi di pesce.

Scolate il goraka e schiacciatelo fino a renderlo una pasta grossolana.

Miscelate questo composto con l'acqua scolata e aggiungetela al pesce, amalgamate bene.

Versate il tutto, pesce e liquido, in una casseruola ed aggiungetevi una tazza d'acqua.

Fate ruotare la casseruola in modo tale che il pesce venga completamente ricoperto con il liquido.

Aggiungete le foglie di curry, la cannella e l'aglio schiacciato. Cuocete a fuoco basso fino a cottura ultimata del pesce. Per un piatto completamente asciutto, trasferite il pesce e la salsa densa in un contenitore adatto alla cottura in forno e riponetelo nel forno caldo fino a quando risulterà asciutto.