

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Verdure orientali piccanti

---

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *media*    COSTO: *basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

---



### INGREDIENTI

4 peperoni medi  
gialli rossi  
verdi tagliati a striscioline  
2 zucchine tagliate a tocchetti  
1 cipolla media bianca oppure 4 scalogni  
tagliati a fettine  
2 spicchi grandi d'aglio a fettine  
1 insalata belga tagliata a striscioline fini  
4-5 cucchiari di mais dolce in scatola  
4-5 cucchiari di germogli di soia in scatola  
2-3 cucchiari di olio di semi o d'oliva  
1 cucchiario di misto spezie indiane o arabe  
1 cucchiario colmo di curry  
salsa di soia  
sale.

# PREPARAZIONE

- 1 Mettere a scaldare a fiamma viva nel wok o in sostituzione in una capiente padella 3-4 cucchiai d'olio, l'importante è cuocere in tutti i passaggi a fuoco molto vivo.  
Ad olio ben caldo aggiungere aglio e cipolla, appena cominciano a prender un po' di colore, aggiungere i peperoni poi le zucchine, le spezie il curry e il sale.



- 2 Mescolare spesso, lasciare che le verdure si ammorbidiscano un po' occorrono circa 5 minuti. Poi aggiungere un po' di salsa di soia e cuocere ancora qualche minuto.  
In ultimo aggiungere insalata belga e mais.



- 3 Sempre mescolando spesso, cuocere solo 2-3 minuti, in modo che appassisca appena poiché deve rimanere un po' croccantina. Poi aggiungere i germogli di soia.



- 4 Mescolare velocemente e togliere dal fuoco.  
Aggiungere, per ultimare il piatto, un'altra spruzzatina di salsa di soia.



5 Adagiare su un piatto di riso basmati o cous cous.

Ricetta per 4 persone.

NOTE