

SECONDI PIATTI

Zucca dolce - Afghan Kadu Bouranee

LUOGO: Asia / Afghanistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



1KG DI ZUCCA FRESCA, 1/4 TAZZA DI
OLIO DI MAISSALSA DOLCE DI
POMODORO

- 1 cucchiaio di aglio schiacciato
- 1 tazza d'acqua
- 1/2 cucchiaio di sale
- 1/2 tazza di zucchero
- 100g di passata di pomodoro
- 1/2 cucchiaino di zenzero tritato finemente
- 1 cucchiaio di semi di coriandolo macinati
- 1/4 cucchiaino di pepe nero Salsa di yogurt

PREPARAZIONE

- 1 Sbucciate la zucca e tagliatela a cubetti di 5-7 cm e metteteli da parte. Scaldate l'olio in una grande padella. Friggete la zucca su tutti i lati per un paio di minuti fino a che abbia

preso leggermente colore.

Miscelate insieme gli ingredienti per la salsa di pomodoro in una ciotola, quindi aggiungete il composto alla zucca nella padella da frittura. Coprite e cuocete per circa 20-25 minuti a fuoco basso fino a che la zucca sia completamente cotta e la maggior parte del liquido sia evaporato. Miscelate insieme gli ingredienti per la salsa di yogurt.

Per servire:

Cospargete metà della salsa di yogurt su di un piatto e disponetevi sopra la zucca. Infine cospargete con la salsa di yogurt rimanente e qualsiasi liquido di cottura. Cospargete con foglie di menta essiccate.

Si può servire con il chalow (riso basmati) e pane naan o pita.