

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di zucca

LUOGO: Asia / Pakistan

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



INGREDIENTI

- 1 piccola zucca sbucciata e senza semi
- 2 cucchiaini d'olio
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 1 cardamomo
- ½ cucchiaino di polvere di cumino
- ½ cucchiaino di coriandolo macinato
- ¼ cucchiaino di zenzero macinato
- ¼ cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino colmo di aglio sminuzzato
- 2 tazze di cipolle tritate
- 1 tazza di cavolfiore in fioretti
- ½ tazza di carote affettate
- 300g di mais in scatola e scolato
- sale e pepe a piacere
- ½ cucchiaino di curcuma

PREPARAZIONE

1 Mettete l'olio in una casseruola e scaldatelo fino a che sia piuttosto caldo. Aggiungetevi, quindi, il cardamomo e i semi di cumino. Cuocete fino a che i semi inizino a scoppiettare. Aggiungete, ora, le cipolle, l'aglio e le polveri di spezie. Saltate tutto fino a quando le cipolle si siano indorate. Incorporate la zucca tagliata e l'acqua in quantità sufficiente a ricoprire la zucca. Coprite e sobbollite fino a che la zucca sia tenera, schiacciatela o passatela e rimettetela nella casseruola aggiungendo anche della verdura a piacere. Cuocete fino a che gli ingredienti abbiano raggiunto la consistenza da voi desiderata. Potete aggiungere del brodo se volete oppure della verdura per sostituire il mais o la zucca.