

ZUPPE E MINESTRE

# Zuppa verde mista

LUOGO: Asia / India

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



## INGREDIENTI

- 1 cucchiaio di moong dal (lavato)
- 200gr di spinaci
- 100gr di carote
- 100gr di ravanelli
- un pugno di foglie di coriandolo
- 7-8 foglie di lattuga
- 2 grossi pomodori
- 1 cucchiaino di zenzero tritato
- 1 cipolla tritata
- 100gr di paneer
- ½ tazza di latte di cocco
- ½ cucchiaino di garam masala in polvere
- ½ cucchiaino di burro
- un pizzico di pepe bianco in polvere
- un po' di foglie di menta (phudina)
- sale a piacere.

## PER LA GUARNIZIONE

- 2 cucchiai di noce di cocco grattugiata

# PREPARAZIONE

- 1 Tagliare il paneer a cubetti. Lavare i pomodori e tutte le foglie verdi e tritarle finemente. Scaldare il burro in una pentola a pressione e soffriggere leggermente la cipolla e lo zenzero tritati. Aggiungere il dal, i pomodori e le foglie verdi e l'acqua. Cuocere per 10 minuti. Far raffreddare e versare il tutto in un mixer e frullare adeguatamente. Filtrare e rimettere sul fuoco. Aggiungere i cubetti di paneer, il masala secco e il latte di cocco. Far bollire nuovamente per un minuto. Servire caldo guarnito con noce di cocco grattugiata.

## NOTE

Consiglio: Per preparare il latte di cocco: prendere 100gr di noce di cocco fresca. Tagliarla in pezzi. Metterla nel mixer con ½ tazza di acqua e farne della pasta. Estrarre il latte, strizzando la pasta.