

PRIMI PIATTI

Crema di zucchini al curry

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La **crema di zucchini al curry** è un primo piatto davvero leggero e salutare, si tratta semplicemente di patate e zucchini cotte insieme ed insaporite semplicemente dal curry, in questo caso curry di Madras, una varietà piccante e aromatica di curry. Avrete la possibilità di scegliere la densità desiderata della crema aggiungendo più o meno liquido e di accompagnarla con dei crostini di pane, della pasta o del riso...o anche mangiarla semplicemente così senza aggiungere niente utilizzandola per scaldare lo stomaco e prepararlo per le portate successive. È un primo piatto leggero dal sapore particolare ma delicato, a base di zucchini patate aromatizzate al curry. La

vellutata di zucchine al curry è un comfort food molto leggero e adatto soprattutto nella stagione primaverile quando le zucchine tornano sui banchi del mercato della frutta e verdura in tutto il loro splendore! È un piatto semplice da fare e dosando l'olio in quantità minima e mettendo qualche patata in meno si può ottenere un piatto decisamente light ideale per la dieta. Anzi l'utilizzo delle spezie come il curry è assolutamente consigliato quando si seguono regimi alimentari restrittivi, perché oltre a far benissimo, aiutano anche a ridurre il sale da aggiungere, poiché aggiungono molto sapore. Il curry è una spezia di origine indiana, che deriva a sua volta da una miscela di numerose spezie tra cui possiamo annoverare cumino, curcuma, chiodi di garofano, peperoncino e tante altre. Grazie proprio alla presenza del cumino il curry raccoglie in sé tante proprietà benefiche soprattutto sul sistema cardiovascolare, aiutando infatti la circolazione sanguigna e regolarizzando i battiti cardiaci. Ha inoltre uno spiccato potere antiossidante e antiinfiammatoria e stimola molto il rinnovo cellulare dell'apparato celebrale. Il cumino, contenuto in grandi quantità nel curry, ha ottime proprietà digestive, poiché stimola la produzione di succhi gastrici e inoltre è molto efficace per tenere sotto controllo il diabete. Morale della favola? Questa ricetta è davvero un toccasana! Provatela e vedrete che delizia! Se poi come noi amate alla follia le spezie vi proponiamo anche le [carote al curry](#), anche questo un piatto leggero e salutare.

INGREDIENTI

ZUCCHINE 4

PATATE 1

CURRY DI MADRAS 1 cucchiaino da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PER SERVIRE

PANE INTEGRALE IN CASSETTA

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la crema di zucchine al curry, per prima cosa sbucciate e lavate la patata; quindi tagliatela a pezzi piccoli affinché cuocia velocemente.



- 2 Versate un filo d'olio in una casseruola, preferibilmente in ghisa o comunque dal fondo spesso, dai bordi alti e aggiungeteci le patate. Accende il fuoco e lasciate prendere calore.



3 Nel frattempo, eliminate le estremità delle zucchine, tagliatele a rondelle e aggiungetele nella casseruola con le patate.





- 4 Ricoprite le verdure con l'acqua, salate e aggiungete il curry di Madras. Mescolate e lasciate cuocere a pentola semicoperta fino a quando le patate e le zucchine si sono ben ammorbidite.





5 Tagliate il pan carrè a cubotti, trasferiteli in una teglia e ungeteli con un filo d'olio.

Mettete in forno a 200°C per circa 5 minuti.





6 Quando le verdure risultano morbide e cotte, andate a frullarle con un frullatore ad immersione. Se volete una crema più densa, scolate bene le verdure dal liquido di cottura e aggiungetele in una ciotola, frullatele e dosate voi la densità aggiungendo poco alla volta il liquido di cottura.



7 Servite la crema ben calda accompagnandola con i crostini di pan carrè.



CONSIGLIO

Quanto tempo posso conservare questa crema?

Al massimo due giorni in frigorifero in un contenitore ermetico.

Posso congelarla?

Sì certo, così l'avrai già pronta.

Al posto del curry posso mettere solo la curcuma?

Assolutamente sì!

Per renderla più cremosa come posso fare?

Puoi aggiungere un cucchiaino di panna da cucina.