

PRIMI PIATTI

# Curry di ceci, zucca e latte di cocco

DOSI PER: 2 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 25 min    COSTO:

molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Il curry di ceci, zucca e latte di cocco è un'esplosione di profumi, colori e consistenza: la cremosità del latte di cocco abbraccia la dolcezza della zucca e l'apporto proteico dei ceci in un **piatto unico 100% vegano**, ricco di fibre e dal gusto esotico. Un piatto perfetto da preparare per una cena in famiglia o con amici, che si accompagna benissimo con riso Basmati o [pane tipo naan](#).

Per variare i tuoi menù vegetali puoi servire questo curry con una [vellutata di carote, arancia e zenzero](#) oppure una [vellutata di cavolfiore e patate](#). Se vuoi completare la cena con ricette saporite, provale con [falafel](#), [hummus di ceci](#) o il leggerissimo [finto cous cous di cavolfiore](#).

Se adori i curry vegetali, prova anche il [Curry di patate e cavolfiore al cocco](#) oppure lasciati ispirare dal ricettario "[Veganuary goloso: 10 ricette facili per iniziare alla grande](#)".

## INGREDIENTI PER IL CURRY DI CECI, ZUCCA E LATTE DI COCCO

CECI IN SCATOLA sgocciolati - 240 gr

ZUCCA pulita - 300 gr

LATTE DI COCCO IN SCATOLA full fat - 400 gr

CURRY IN POLVERE 2 cucchiaini da tavola

ZENZERO FRESCO

SPICCHIO DI AGLIO 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

RISO BASMATI 150 gr

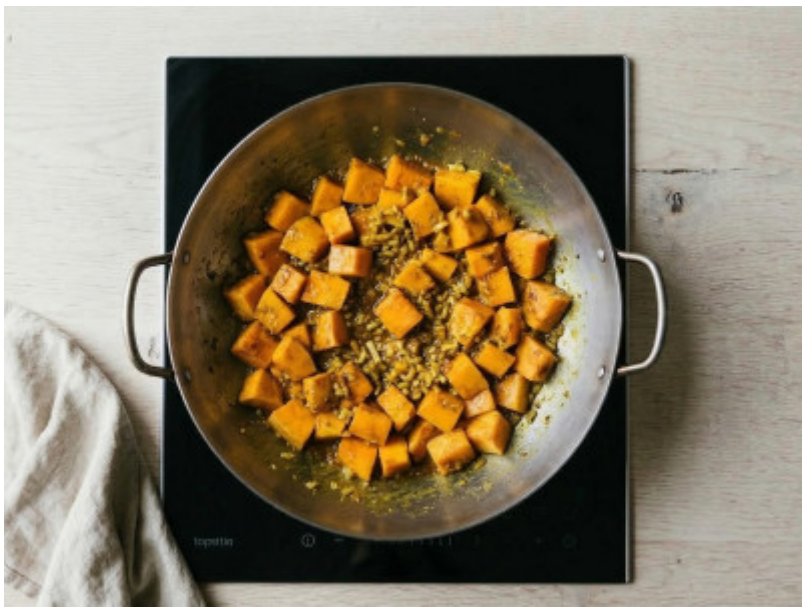
## COME PREPARARE LA RICETTA

**1** Prepara la base aromatica: Sbuccia l'aglio privandolo dell'anima e tritalo finemente insieme allo zenzero fresco sbucciato. Sciacqua e scola con cura i ceci dal liquido di governo.

Soffritto speziato: In padella o wok scalda un filo d'olio, aggiungi aglio, zenzero e polvere di curry. Soffriggi a fiamma dolce 1 minuto, mescolando fino a far sprigionare i profumi.

Insaporisci la zucca: Versa i cubetti di zucca e falli rosolare per 2-3 minuti, girandoli affinché si insaporiscano bene con le spezie.





**2** Cottura in umido: Versa il latte di cocco, porta a leggero bollore, copri e cuoci a fiamma bassa per 10 minuti.

Aggiungi i ceci: Unisci i ceci scolati, regola di sale, togli il coperchio e prosegui la cottura a fuoco medio per altri 10-15 minuti, fino a che la zucca è tenera e la crema densa e avvolgente.

Accompagna: Lessare il riso Basmati secondo istruzioni. Servi il curry ancora fumante con riso a parte.





## IDEE ALTERNATIVE & VARIANTI

Aggiungi patate, spinaci freschi o cavolfiore per un curry ancora più ricco.

Per una versione "light", usa panna vegetale o yogurt vegetale naturale (non zuccherato) al posto del latte di cocco.

Per un tocco agrumato, aggiungi scorza di lime o limone in fase di mantecatura.

Sostituisci i ceci con altri legumi, ad esempio fagioli bianchi o lenticchie.

Idea WOW: Servi il piatto spolverato con coriandolo fresco tritato e una spruzzata di succo di lime per una nota di freschezza.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Lo sfizio in più: Aggiungi una manciata di anacardi tostati alla fine per una nota croccante irresistibile.

L'idea per i bambini: Per i più piccoli, puoi preparare una versione più delicata usando una polvere di curry dolce o un mix di curcuma e paprika dolce al posto del curry classico, omettendo lo zenzero se il sapore risulta troppo forte per loro.

Utilizza ritagli o scorze di zucca ben lavate in minestre o passati.

Congela le porzioni avanzate: il curry diventa più buono dopo il riposo!

## COME SI CONSERVA

Il curry di ceci, zucca e latte di cocco si conserva in frigorifero, all'interno di un contenitore ermetico, per un massimo di 2-3 giorni. Scaldalo aggiungendo un goccio d'acqua o di latte vegetale per ravvivare la cremosità.