

SECONDI PIATTI

## Lal machhali - Pesce in chutney di peperoncini

---

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *25 min*    COTTURA: *20 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*

NOTE: *30 MINUTI DI MARINATURA*

---



Il Lal machhali, ovvero pesce in chutney di peperoncini è un piatto relativamente facile da preparare. Questo è un piatto originario delle aree costiere dell'India dove il pesce ed il cocco svolgono un ruolo molto importante nell'alimentazione di tutti i giorni.

La ricetta originale consiglia di utilizzare un pesce a carni bianche e sode e 6 peperoncini per realizzare la pasta di spezie rosse, noi abbiamo seguito queste indicazioni ma, se avete poca abitudine al piccante,

allora riducete un po' il numero dei peperoncini.

## INGREDIENTI

PESCE BIANCO 750 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1  
cucchiaino da tavola

SALE

## PER LA MARINATURA

CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da  
tavola

SPICCHIO DI AGLIO 4

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaino da tavola

ZUCCHERO ½ cucchiaino da tè

## PER LA PASTA DI SPEZIE ROSSE

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE secchi  
- 6

COCCO DISIDRATATO 40 gr

ACETO DI MALTO o aceto bianco - 1  
cucchiaino da tavola

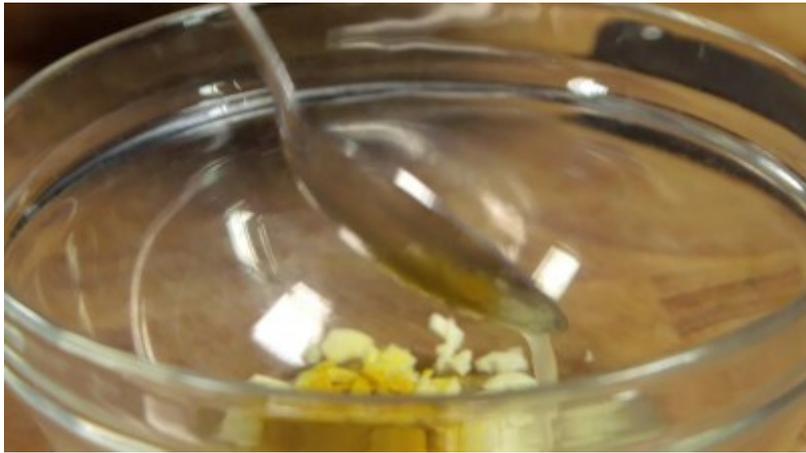
## PREPARAZIONE

- 1 Tagliate i filetti di pesce in porzioni, se sono piccoli lasciateli interi. Trasferiteli in una pirofila o in una teglia.



**2** Tritate l'aglio non troppo finemente. Aggiungete la curcuma, il cucchiaini di succo di limone, il sale e lo zucchero. Mescolate bene fino ad amalgamare bene gli ingredienti.





**3** Distribuite il composto a base d'aglio sui filetti di pesce nella pirofila. Coprite con la

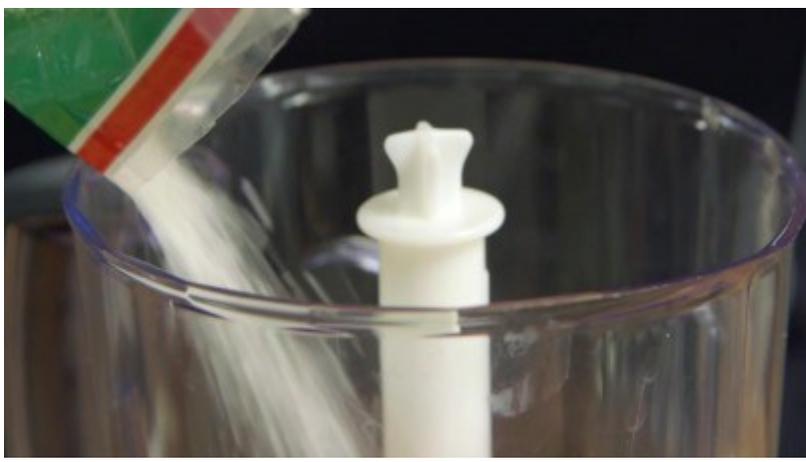
pellicola e lasciate marinare per circa 30 minuti in frigorifero.



**4** Per la pasta di spezie rosse, riunite nel bicchiere del tritatutto i peperoncini rossi ed il cocco disidratato; iniziate a frullare.

Aggiungete, quindi, il cucchiaio d'aceto e frullate ancora un po' fino ad ottenere una sorta di pasta che trasferirete in una ciotola.





5 Fate scaldare un cucchiaio d'olio in un wok e fatevi soffriggere la pasta di spezie rosse.

Aggiungete, dopo un minuto, il pesce e 125 ml d'acqua. Lasciate cuocere per 7-8 minuti o fino a cottura completa del pesce.





6 Servite il pesce accompagnandolo con qualche cucchiaio del fondo di cottura.

