

ZUPPE E MINESTRE

Fugadh di zucca ricetta mediorientale con crema di cocco

di: *Cookaround*

LUOGO: Asia / Pakistan

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Il **fugadh di zucca** è un piatto cremoso e ricco che regala piacevoli sensazioni di morbidezza e delicatezza al palato. Facilissimo e buono, è adattissimo per sfruttare questo ingrediente autunnale ispirandosi alla cucina etnica del Medio Oriente. Questa ricetta è di semplice realizzazione e vi permetterà di portare a tavola un ottimo comfort food. Se cercate altre zuppe cremose a base di zucca provate quella con le patate!

INGREDIENTI

ZUCCA 500 gr
CREMA DI COCCO 400 ml
CIPOLLE tritata finemente - 1
POMODORI tritato finemente - 1
SEMI DI MOSTARDA SCURA ½ cucchiaini
da tè
CURCUMA MACINATA ¼ cucchiaini da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
ACQUA 200 ml
SALE
CORIANDOLO fresco, per guarnire -

Preparazione

- 1 Quando volete realizzare il fugadh di zucca per prima cosa scaldate l'olio e cuocete i semi di mostarda fino a tostatura completata.



- 2 Aggiungete la cipolla tritata e soffriggetela fino a che diventi morbida.



- 3 Aggiungete il pomodoro e la curcuma e cuocete brevemente (circa 2 minuti).



- 4 Incorporate la zucca tagliata a pezzetti, sale e acqua, mescolate bene per amalgamare bene la zucca.



5 Aggiungete, ora, la crema di noce di cocco, coprite e cuocete fino a che la zucca sia morbida.



6 La durata di questo passaggio dipende da quanto sono grandi i pezzetti di zucca, guarnite il tutto con del coriandolo tritato.

Consiglio