

SECONDI PIATTI

Karelas speziato

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: difficile



INGREDIENTI

- 230gr di Karela
- 1 cipolla tritata
- 3 mangodi media grandezza grattugiati
- 3-4 peperoncini verdi tritati
- 1 cucchiaino di pasta di zenzero
- ½ cucchiaio di semi di cumino
- un pizzico di asafoetida
- 2 cucchiari di polvere di curcuma
- 2 cucchiari di polvere di coriandolo
- 2 cucchiari di polvere di peperoncino rosso
- 1 cucchiaio di semi di finocchio (saunf)
macinati grossolanamente
- 4 cucchiari d'olio
- sale a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Rimuovere la parte superiore della zucche amare, affettarle e metterci sopra il sale.

Lasciar riposare per 4/5 ore, poi lavarle con acqua.

Scaldare l'olio in una padella, aggiungere l'asafotida, i semi di cumino, il peperoncino verde, la pasta di zenzero, e le cipolle, friggere fino a che diventi rosa chiaro.

Aggiungere la polvere di curcuma, la polvere di coriandolo, la polvere di peperoncino rosso. Ora aggiungere una zucca amara e miscelare.

Coprire la padella e cuocere fino a che la zucca sia tenera. Aggiungere i mango grattugiati e miscelare. Cuocere fino a che siano anch'essi soffici. Aggiungere i semi di finocchio macinati grossolanamente e servire caldo.