

SECONDI PIATTI

Pesce allo yogurt

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *molto bassa* REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*



INGREDIENTI

500gr di pesce Rahu tagliato a cubetti (o altro tipo di pesce in base alla disponibilità sul mercato)

2 tazze di yogurt / yogurt leggermente frullato

4 cucchiaini di olio di mostarda

un pugno di farina

1 foglia d'alloro

1 cannella

1 cardamomo

1 grossa cipolla e piccoli pezzi di zenzero (macinato fino a farli diventare pasta)

2 cucchiaini di polvere di peperoncino

1 cucchiaino di polvere di curcuma

1 cucchiaino di polvere di cumino

1 cucchiaino di zucchero

sale a piacere.

PREPARAZIONE

1 Arrotolare i pezzi di pesce uno alla volta nella farina. Scaldare 2 cucchiai d'olio in una casseruola e friggere il pesce fino a ottenere una doratura leggera. Scolarli e metterli da parte. Aggiungere l'olio rimanente e friggere la foglia d'alloro, il cardamomo e la cannella. Aggiungere lo zenzero, la cipolla, la polvere di peperoncino, la polvere di curcuma, la polvere di cumino e un po' d'acqua se diventasse troppo asciutto. Friggere per un pochino. Aggiungere lo yogurt e sobbollire a fuoco basso fino a che l'olio affiori. Aggiungere il pesce ed un goccio d'acqua, sale e zucchero. Sobbollire fino a che la salsa sia densa e dorata.

Servire con riso o chapati

NOTE