

Curry verde di verdure alla thailandese con anacardi



Che siano verdi, rossi o gialli, con carne o pesce - i curry Thai sono estremamente versatili. La nostra ricetta questa volta è vegetariana e ci porta direttamente a Bangkok in termini di gusto.

Non preoccupatevi, la preparazione di questo piatto non richiede un pollice verde, ma solo una buona dose di piacere nel cucinare. La pasta di curry e il latte di cocco costituiscono la base dei curry thailandesi. A seconda delle proprie preferenze, si può arricchire la salsa con pollame, pesce, verdure o tofu.

La salsa di pesce fornisce al piatto una nota salata e piccante. I vegetariani possono ometterla e aggiungere un po' più sale se necessario.

- 200 g di riso jasmine
- 1 zuccina media, tagliata a pezzetti
- 200 g di fagioli piattoni, tagliati a pezzetti
- 1 piccolo pak choy (circa 200 g), gambi e foglie separatamente tagliati a pezzetti
- 2 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di zenzero fresco, finemente tritato
- 2 cucchiaini di lemongrass fresco, finemente tritato
- 2 spicchi d'aglio, finemente tritati
- 3 ½ cucchiaini di pasta di curry verde
- 200 ml di brodo vegetale
- 400 ml di latte di cocco (non sgrassato)
- 1 cucchiaino di salsa di pesce, in alternativa sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- Succo di un mezzo lime
- 150 g di germogli di fagiolo mungo
- 1 manciata di anacardi (tostati e salati o semplicemente sbucciati)
- 12 foglie di basilico thailandese
- 4 peperoncini verdi (opzionale)

1. Preparare il riso secondo le istruzioni della confezione.
2. Scaldare l'olio in una padella capiente o un wok e soffriggere lo zenzero, il lemongrass, l'aglio e la pasta di curry verde fino a quando la pasta si asciuga leggermente (circa 5 minuti).

3. Aggiungere il brodo vegetale e il latte di cocco e condire con la salsa di pesce o sale e con lo zucchero. Far sobbollire il curry per 4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Quindi unire i fagioli piatti e i gambi di pak choi e cuocere a fuoco medio per 5-6 minuti.
5. Aggiungere i pezzetti di zuccina e far sobbollire per altri 5 minuti fino a quando le verdure sono cotte. Togliere la padella dalla fonte di calore, unire le foglie di pak choi e rimestare. Condire con succo di lime.
6. Disporre il curry con il riso nel piatto e guarnire con i germogli mungo, gli anacardi, il basilico thailandese e il peperoncino verde.

Tempo di preparazione: circa 35 minuti



Tahuna Sauvignon Blanc

Giallo pallido con riflessi verdi. Aromi fruttati intensi di cassis, uva spina, fiori di sambuco. Palato pieno, con acidità fresca e succosa. Finale persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini](#) >