

Video ricetta: curry vegano di ceci con pane indiano

Una cena gustosa e nutriente da servire in tavola velocemente? Sembra quasi troppo bello per essere vero, siete d'accordo? Ma è esattamente quello che offre questo aromatico curry di ceci accompagnato da pane indiano.

Di determinati alimenti, è consigliabile tenerne sempre una scorta nella dispensa - come ad esempio latte di cocco. È infatti un ingrediente importante di molti piatti a base di curry, tra cui questa variante vegana. Il ruolo principale, tuttavia, è svolto dai ceci che sono già precotti, il che riduce notevolmente i tempi di preparazione.

Questi legumi delicati e ricchi di proteine si prestano ottimamente come portatori di sapore per le molte spezie che forniscono a questo piatto una spiccata aromaticità. Come contorno prepariamo dei semplicissimi chapati indiani. Cucinare senza prodotti di origine animale non deve essere complicato o elaborato.

Curry di ceci

- Olio per friggere
- Un po' di peperoncino in polvere
- 4 cucchiaini colmi di curry in polvere
- 1 cipolla, tritata
- 4 spicchi d'aglio finemente tritati
- 25 g di zenzero grattugiato
- 400 g di pomodori pelati tritati in scatola
- 300 g di ceci cotti
- 250 ml di latte di cocco
- 2 cucchiaini di Garam Masala
- 1 cucchiaino di cumino romano macinato
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 150 g di spinaci freschi
- Sale, pepe

Chapati (per 4-6 pezzi)

- 300 g di farina bigia o integrale
- 2 cucchiai di olio di semi di girasole
- 1,5 dl circa d'acqua

1. Scaldare l'olio e aggiungere un po' di peperoncino in polvere e 1 cucchiaino di curry in polvere. Aggiungere la cipolla e l'aglio e soffriggere brevemente.
2. Unire lo zenzero, mescolare e smorzare con i pomodori pelati.
3. A questo punto aggiungere i ceci, il latte di cocco e le altre spezie. Lasciare sobbollire il tutto per qualche minuto.
4. Per i chapati, mescolare contemporaneamente la farina e l'olio di girasole e aggiungere gradualmente acqua fino a formare un impasto omogeneo. Quando si impasta, assicurarsi che venga incorporata un po' d'aria.
5. Tagliare l'impasto in quattro pezzi e con ognuno formare una pallina. Con il mattarello spianare le palline di impasto, dopodiché cuocerle da entrambi i lati a fuoco medio-alto per 1-2 minuti ciascuno.
6. Alla fine unire gli spinaci freschi al curry. Una volta appassiti, rimescolare bene il tutto, salare, pepare e servire con i chapati.

Tempo di preparazione: circa 30 minuti

Trapiche Vineyards Torrontés

Giallo pallido con aromi fruttati e tante bacche nere, così come limette. Acidità succosa e finale persistente.

[Visualizzare nello Shop Vini >](#)

