

Zuppa di noodle asiatica veloce



Feeling asiatico contro il grigiore invernale! Le zuppe sono un ottimo piatto nella stagione fredda perché sono veloci da preparare, riscaldano dall'interno e per farle si possono utilizzare gli avanzi.

Mini pannocchie? Melanzane thailandesi? Non abbiate paura di questi ingredienti, perché oggi sono facilmente reperibili ovunque, soprattutto nelle aree urbane. Se non avete un negozio asiatico nelle vicinanze, oggi potete trovare gli ingredienti asiatici anche nei supermercati più grandi. Naturalmente si possono utilizzare anche altre verdure. Come sempre, le verdure che cuociono più rapidamente vanno aggiunte in pezzi più grandi e quelle che impiegano più tempo a cuocere vanno aggiunte in pezzi più piccoli. Le melanzane thailandesi sono le più veloci da preparare.

Consiglio: le paste di curry variano per intensità di gusto. La ricetta si basa sul marchio «Thai Kitchen», disponibile presso Denner. In base alla pasta di curry prescelta, potrebbe esserne necessaria un po' più o un po' meno. E attenzione ai palati delicati, perché la zuppa è piuttosto piccante!

- 60 g di pannocchiette di mais crude, tagliate a rondelle larghe circa 1½ cm
- 90 g di pasta di curry rosso (o più se lo si desidera)
- 8 dl di brodo di verdura
- Opzionalmente, 15 g di galanga (un tipo particolare di zenzero), a fettine sottili
- 5 dl di latte di cocco
- 50 g di fagioli serpenti, a pezzettoni
- 60 g di champignon scuri, in pezzi di media grandezza
- 60 g di melanzane thailandesi lunghe viola, o in alternativa piccole melanzane thailandesi rotonde, a pezzi grossolani.

Suggerimento se si utilizzano melanzane thailandesi piccole e tonde:

la cottura di queste ultime è un po' più

lunga e vanno aggiunte insieme ai fagiolini serpenti.

- 125 g di noodle di riso o altri spaghetti asiatici
- Una presa di sale
- 30 g di arachidi salate, tritate
- Coriandolo aggiuntivo facoltativo, tritato

1. Rosolare le pannocchie e la pasta di curry in una pentola per circa 30 secondi, quindi smorzare con il brodo e aggiungere il galanga. Cuocere a fuoco lento per 12 minuti con il coperchio chiuso.
2. Aggiungere il latte di cocco e i fagiolini serpenti, cuocere ancora per 5 minuti. Aggiungere quindi gli champignon e le melanzane lunghe viola e cuocere a fuoco lento per 3 minuti (o fino a quando le verdure avranno la consistenza desiderata).

3. Contemporaneamente, in una pentola a parte, cuocere la pasta secondo le istruzioni riportate sulla confezione fino a quando non sarà cotta, ma ancora al dente.
4. Mescolare i noodle nella zuppa, farli cuocere dolcemente per altri 15 secondi e salare.
5. Distribuire nei piatti, guarnire con arachidi tritate e coriandolo facoltativo.

Tempo di preparazione: circa 30 minuti