

RICETTE - Curry della giungla



Per un robusto pasto quaresimale, eccovi un'idea di un curry di verdure con pasta, da una ricetta dei fratelli irlandesi David e Stephen Flynn di Dublino, autori di molte rivisitazioni vegane di ricette sul canale YouTube *The Happy Pear*. Il nome "Curry della giungla" viene dalle tradizioni del sud-est asiatico, dove spesso l'ultima "spesa" di verdure per un curry viene fatta servendosi tra gli alberi accanto alle case di campagna, dove abbondano foglie e radici aromatiche. In questo caso, il termine rimanda all'aspetto delle diverse verdure (soprattutto spinaci) che rendono questo piatto molto vario e sano.

Ingredienti

- Vermicelli secchi (noodles), 200g
- cipollotti
- zenzero
- aglio
- 1 peperoncino piccante

- 1 broccolo
- 1 peperone
- funghi (freschi o reidratati)
- 1 lattina di latte di cocco
- burro di arachidi (o di mandorle, o tahina)
- zucchero o miele o melassa
- curry in polvere o in pasta
- salsa di soia (o per un'alternativa non strettamente vegetale, salsa di pesce)
- spinaci
- coriandolo
- mandorle
- 1 lime

Preparazione

Bollite a parte i noodles finché saranno pronti o quasi pronti secondo le loro indicazioni di cottura, e scolateli.

Tagliate dei cipollotti a rondelle sottili (oppure tritate una cipolla) e fate saltare i pezzi sul fondo di un wok.

Quando i pezzi di cipollotto o cipolla si ammorbidiscono, aggiungete 2 spicchi d'aglio e un pezzo di rizoma di zenzero (grande quanto un pollice) tritati fini, e un peperoncino piccante tagliato a piccoli pezzi (con o senza i semi, a vostra scelta) e girate o saltate nel wok per un paio di minuti.

Aggiungete gli alberelli del broccolo tagliati a pezzetti piccoli, il peperone tagliato a julienne e i funghi a fettine e lasciateli insaporire assieme al soffritto per un altro paio di minuti. (Assieme a broccoli, peperone e funghi potete aggiungere altri tipi di ortaggi, legumi o germogli - nel curry della fotografia ho messo sedano e fagiolini - oppure variare a vostra preferenza con verdure di stagione).

Aggiungete una lattina di latte di cocco, e una quantità corrispondente di acqua calda mescolata con alcuni cucchiaini di burro di arachidi (o di mandorle, o tahina) e alcuni cucchiaini di un dolcificante a vostra scelta (zucchero, miele, melassa, sciroppo d'acero, etc.)

Aggiungete curry in polvere o in pasta (scegliete il tipo e il grado di piccante che desiderate), e due cucchiaini di salsa di soia o di colatura di pesce.

Aggiungete degli spinaci (anche in quantità: si riducono presto in cottura), e fate sobbollire

mescolando finché gli spinaci non sono appassiti.

Aggiungete i noodles, mescolandoli bene al resto del curry e facendo attenzione che non cuociano troppo (per questo, è meglio aggiungerli quando non sono ancora cotti del tutto, e lasciare al curry il compito di terminare la cottura).

Togliete dal fuoco, strizzate il succo di un lime, aggiungete coriandolo tagliato fine e mandorle a pezzetti o a fettine sottili. Mescolate e servite.

Bain taitneamh as do bhéile! Buon appetito!