

## RICETTE - Curry di cocco e verdure



In un giorno di "digiuno stretto" della Grande Quaresima, mi sono trovato con una certa carenza di ingredienti freschi: appena mezzo chilo di carote nel frigo, e un po' di cipolle e aglio in dispensa. Come fare a utilizzare questi pochi ingredienti per tirarne fuori un piatto dal sapore fantastico, e al tempo stesso offrire uno spunto per i giorni quaresimali più rigorosi?

Ho pensato a una ricetta dalla cucina dell'India del sud, presentata da Michael Greenfield in uno dei video del canale *Brothers Green Eats*. Si tratta di un modo estremamente versatile di utilizzare le verdure che avete a disposizione (può andare bene letteralmente con qualsiasi genere di verdure e ortaggi che si può saltare in padella o stufare, da solo o in combinazione). Il cocco forma un buon legante delle verdure, e le spezie aggiungono note di sapore che formano una vera e propria sinfonia: bastano pochi accorgimenti per fare della cucina di digiuno un appuntamento a lungo atteso!

## **Ingredienti**

- Verdure a vostra scelta (tagliate a pezzetti)
- Semi di coriandolo
- Semi di fieno greco
- Corteccia di cannella a pezzetti
- Semi di senape
- Peperoncino secco
- 1 cipolla tritata
- 2 spicchi d'aglio e una pari quantità di rizoma di zenzero, tritati o frullati in una pasta
- 1 lattina di latte di cocco
- 1 rizoma di curcuma grattugiato
- Funghi freschi o reidratati, a fettine
- Pasta di tamarindo

## **Preparazione**

Iniziate facendo scaldare una padella larga abbastanza da contenere tutti gli ingredienti. Aggiungete due cucchiainate di latte di cocco, e gettate i semi, ciascuno più o meno nelle proporzioni di un grosso pizzico (raccoglietene con tutte le dita), facendoli saltare nel latte di cocco: prima i semi di coriandolo, poi quelli di fieno greco, quindi la corteccia di cannella sbriciolata finemente, poi i semi di senape e infine il peperoncino secco sbriciolato (dosatene le quantità a seconda del livello di tolleranza piccante: per chi è molto sensibile, meglio diminuire un poco la dose).

Girate i semi con un cucchiaino di legno, o meglio ancora con una spatola. Quando i semi di senape iniziano a saltare, è il segno che potete aggiungere la cipolla. Lasciatela appassire a fuoco medio, poi aggiungete il mix di aglio e zenzero tritato o frullato, e lasciate ancora saltare per circa un minuto. È il momento di aggiungere le vostre verdure: giratele per bene in padella, saltandole insieme agli elementi aromatici, e salate a piacere. Aggiungete quindi il resto della lattina di latte di cocco, portate a bollitura e lasciate sobbollire a padella coperta per circa 5 minuti. Quindi, aggiungete il rizoma di curcuma grattugiato (per non macchiarvi le dita, potete grattugiarlo indossando un guanto), e mescolate bene.

Aggiungete una manciata di funghi a fettine (non avendo funghi freschi, io ho optato per funghi shiitake reidratati e tagliati fini) e una cucchiainata abbondante di pasta di tamarindo (ideale per i piatti indiani, anche se potrebbe andar bene il succo di un limone o di un lime). In questo modo, avrete aggiunto elementi di sapidità e di acidità alla gamma del sapore.

Cuocete ancora alcuni minuti, a piacere. Se arrivate a strafare un poco con la cottura (finché le verdure si disfano) non è un male.

### **Il significato di "curry"**

Mentre vi gustate questa specialità, possiamo fare una digressione sul termine "curry", che oggi vediamo applicare, nel significato settecentesco attribuito dagli inglesi, alle miscele di spezie in polvere. Ebbene, la parola viene dal termine tamil *kari*, che significa "salsa", e ancora oggi, impiegato da solo, indica proprio piatti cucinati in salsa, come questo (le miscele di spezie, invece, si dicono propriamente *masala*). Se pronunciate il nome come "kárri" (invece di "kérri" o altre variazioni) vi avvicinate di più al termine originale.

மக ரிழ்ந்த , உண்ண ,ங்கள்! **Magizhnthu unnungal! Buon appetito!**