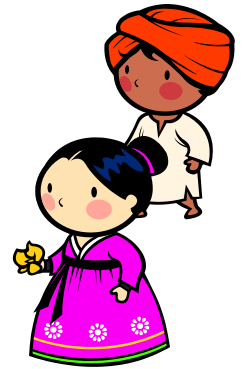
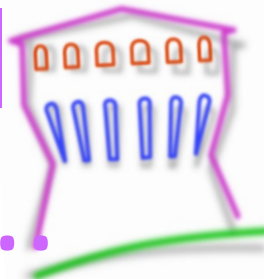




NOI che...



...Castel Guelfo...

Le Ricette di “Dimmi ciò che mangi...”

Cucina etnica e tradizionale. Laboratorio d' incontro e scambio di ricette, usi e costumi.

Fried Rice con Verdure e Gamberi al Curry

ricette dello Sri Lanka

Ingredienti per Fried Rice con Verdure:

2 kg riso basmati
curcuma
3 kg fagiolini
burro
600 gr carote a Julien
3 porri
7 melanzane

Procedimento per Fried Rice con Verdure:

Far bollire il riso con un cucchiaino di curcuma.
In tegami separati soffriggere le melanzane tagliate a cubetti, i fagiolini al dente tagliati a dadini, i porri tagliati a rondelle molto fini e le carote.
Lessare i piselli con un po' di sale e scolarli bene.
Quando tutti gli ingredienti sono pronti, unirli in una ciotola e mescolare tutte le verdure al riso, servire ben caldo.



Ingredienti per Gamberi al Curry:

1,5 kg gamberi precotti
curcuma
sale
peperoncino qb
2 pomodori
latte
2 cipolle
semi di finocchio e di mostarda
foglie di curry
2 spicchi di aglio
zenzero
2 cucchiaini di salsa di pomodoro

Procedimento per Gamberi al Curry:

Mescolare i gamberi con un cucchiaino di curcuma, peperoncino, zenzero.
Lasciare riposare per alcune ore.
In una padella soffriggere la cipolla tagliata sottile.
Aggiungere i vari semi poi i gamberi, i pomodori tagliati, le foglie fresche di curry, lo zenzero e l'aglio schiacciato e cuocere per 5 minuti.
A questo punto mettere acqua fino a coprire i gamberi, aggiungere 2 cucchiaini di passata di pomodoro e cuocere per circa 8 minuti a fuoco vivo.
Spegner e aggiungere 2 cucchiaini di latte.
Aggiungere questo condimento sopra il riso precedentemente preparato con la ricetta Fried Rice con Verdure.

Realizzato in collaborazione con:



Consorzio Accreditato

