

Ragù di zucca e okra con riso

Tempo totale **50 Min** 20 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per il riso:

500 g di riso basmati

Per il ragù:

400 g di baccelli di okra (anche surgelati)

400 g di cipolla, tritata

12 g di spicchi d'aglio, tritati

60 g di zenzero, tritato

50 ml di olio di colza

2 kg di zucca butternut, tagliata a dadini (3 x 3 cm)

500 g di ceci in scatola, scolati

120 g di passata di pomodoro

40 ml Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman

800 ml di latte di cocco

60 ml di succo di lime

2 g sale, a piacere

2 g di pepe nero fresco macinato

6 g di semi di cumino macinati

10 g di harissa o curry in polvere

Per guarnire:

3 g di foglie di coriandolo (facoltativo)

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

Passaggio 2

Lavare i baccelli di okra e sbollentarli in acqua bollente per circa 1 minuto, quindi raffreddarli in acqua ghiacciata.

Passaggio 3

Frullare la cipolla, l'aglio e lo zenzero in una purea omogenea.

Passaggio 4

Scaldare l'olio in una pentola capiente e far soffriggere la purea di cipolla e aglio per 2 minuti.

Passaggio 5

Aggiungere la zucca a dadini, i ceci, la passata di pomodoro e la Salsa di Soia senza glutine Kikkoman nella stessa pentola. Far soffriggere tutto insieme per circa 5 minuti. Aggiungere il latte di cocco, il succo di lime, il pepe e il cumino. Condire con l'harissa e far sobbollire con coperchio per circa 15 minuti. Aggiungere l'okra verso la fine e far sobbollire per altri 2–3 minuti.

Passaggio 6

Servire con il riso e guarnire con le foglie di coriandolo.