

Curry vegano di aloo gobi

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione **20 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3.410 kJ / 815 kcal

Grassi: **39 g** Proteine: **21 g**
Carboidrati: **92 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

40 g di anacardi
250 ml di acqua bollente
200 g di patate
400 g di cavolfiore
1 cucchiaino di curcuma
1,5 cucchiaino di cumino
1,5 cucchiaino di semi di coriandolo macinati
0,5 cucchiaino di pepe di Cayenna
1 cucchiaino di garam masala
2 cucchiaini di olio di colza
2 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
1 cipolla, tritata
3 spicchi d'aglio, tritati
1 cm di zenzero
200 g di pomodori in scatola
250 ml di latte di cocco
1 cucchiaio di coriandolo fresco
400 g di riso cotto

PREPARAZIONE

Passaggio 1

40 g di anacardi - **250 ml** di acqua bollente - **200 g** di patate - **400 g** di cavolfiore
Versa l'acqua bollente sugli anacardi. Sbuccia, lava e asciuga, quindi taglia a cubetti le patate. Lava e asciuga il cavolfiore, quindi taglialo a cimette.

Passaggio 2

1 cucchiaino di curcuma - **1 cucchiaino** di cumino - **1 cucchiaino** di semi di coriandolo macinati - **0,25** di pepe di Cayenna - **0,5 cucchiaino** di garam masala - **1 cucchiaio** di olio di colza - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Metti le spezie in una ciotola. Aggiungi l'olio e la Salsa di Soia Kikkoman e mescola per formare una salsa omogenea. Ricopri le verdure preparate con la salsa.

Distribuisce le verdure su una teglia da forno e cuoci a 200 °C per 20 minuti.

Passaggio 3

1 cucchiaio di olio di colza - **1** cipolla, tritata - **3** spicchi d'aglio, tritati - **1 cm** di zenzero - **0,5 cucchiaino** di garam masala - **0,5 cucchiaino** di cumino - **0,25 cucchiaino** di pepe di Cayenna - **0,5 cucchiaino** di semi di coriandolo macinati - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **200 g** di pomodori in scatola
Fai rosolare la cipolla tritata in un cucchiaio di olio, fino a quando non sarà traslucida, quindi aggiungi l'aglio tritato, lo zenzero e le spezie (garam masala, cumino, pepe di Cayenna e coriandolo). Fai rosolare per 2 minuti. Aggiungi la Salsa di Soia Kikkoman, i pomodori e gli anacardi scolati dal passaggio 1. Copri e fai sobbollire per 15 minuti.

Passaggio 4

250 ml di latte di cocco - **1 cucchiaino** di coriandolo fresco - **400 g** di riso cotto

Aggiungi il latte di cocco alla salsa del passaggio 3 e frulla fino a ottenere un composto omogeneo.

Mescola con le verdure arrosto e cuoci per 2 minuti.

Servi il riso condito con la salsa di verdure e guarnisci con il coriandolo fresco.