

Curry verde vegano con zucca e spinaci

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

Valori nutrizionali (per porzione):

3.652 kJ / 873 kcal

Grassi: **57 g** Proteine: **19 g**

Carboidrati: **79 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Curry:

- 250 g** di zucca Hokkaido
- 150 g** di funghi
- 100 g** di peperone rosso
- 80 g** di scalogni
- 2 cucchiaini** di olio di colza
- 1,5** di pasta di curry verde
- cucchiaino** vegana
- 200 ml** di brodo vegetale
- 250 ml** di latte di cocco
- 1,5** [Salsa di Soia a](#)
- cucchiaino** [Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
- 0,5** di burro di arachidi
- cucchiaino**
- 80 g** di spinaci baby
- 1** lime
- In aggiunta:**
- 300 g** di riso basmati, cotto
- 30 g** di anacardi, tostati
- 2 cucchiaini** di semi di sesamo nero
- 2 cucchiaini** di foglie di coriandolo

PREPARAZIONE

Passaggio 1

250 g di zucca Hokkaido - **150 g** di funghi - **100 g** di peperone rosso - **80 g** di scalogni

Taglia la zucca a cubetti di dimensioni uniformi (3x3 cm). Dividi i funghi in quarti, oppure a metà se sono piccoli. Affetta il peperone a listarelle. Sbuccia gli scalogni e tagliali a spicchi sottili.

Passaggio 2

2 cucchiaini di olio di colza - **1,5 cucchiaino** di pasta di curry verde vegana - **200 ml** di brodo vegetale - **250 ml** di latte di cocco - **1,5 cucchiaino** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#) - **0,5 cucchiaino** di burro di arachidi - **80 g** di spinaci baby - **1** lime

Scalda l'olio di colza in una casseruola, aggiungi gli scalogni e falli rosolare brevemente. Unisci la zucca, i funghi e il peperone e cuoci finché risultano leggermente ammorbiditi. Incorpora la pasta di curry e lasciala tostare per circa 1 minuto. Versa il brodo, il latte di cocco e la salsa di soia Kikkoman, quindi aggiungi il burro di arachidi. Cuoci finché le verdure non saranno tenere. Aggiungi gli spinaci e il succo di mezzo lime, mescola e scalda brevemente.

Passaggio 3

300 g di riso basmati, cotto - **30 g** di anacardi, tostati - **2 cucchiaini** di semi di sesamo nero - **2 cucchiaini** di foglie di coriandolo

Distribuisce il riso nelle ciotole e aggiungi il curry sopra di esso. Completa con gli anacardi tostati e i semi di sesamo nero. Guarnisci con il coriandolo e servi con l'altra metà del lime tagliata a spicchi.