

# Keema curry con melanzane e pomodoro

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

Valori nutrizionali (per porzione):

**2.800 kJ / 670 kcal**

Grassi: **24 g** Proteine: **32 g**

Carboidrati: **78 g**

## INGREDIENTI

**2 Porzioni**

### Base per il curry

- 1** porro
- 200 g** di carne macinata (manzo, maiale o alternativa vegetale)
- 5 g** di aglio
- 5 g** di zenzero
- 120 g** di melanzana
- 2 cucchiaini** di curry in polvere
- 1 cucchiaio** [Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu \(Salsa di Soia\) Kikkoman](#)
- 1 cucchiaio** [Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman](#)
- 1 cucchiaio** di ketchup
- 1 cucchiaio** di olio di colza
- 0,5 cucchiaino** di semi di cumino
- 200 ml** di acqua
- Per servire**
- 400 g** di riso cotto
- Topping**
- 5 cm** di porro (solo la parte bianca)
- 1** pomodoro medio (circa 70 g)

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**5 g** di aglio - **5 g** di zenzero - **1** porro - **120 g** di melanzana - **1** pomodoro medio (circa 70 g)  
Tritare finemente aglio e zenzero. Tagliare 5 cm dalla parte bianca del porro, quindi affettarlo finemente nel senso della lunghezza per il topping. Tagliare il porro rimanente a pezzetti piccoli. Tagliare la melanzana a cubetti da 1 cm e metterla in ammollo in acqua salata (500 ml di acqua con 1 cucchiaino di sale) per circa 10 minuti, quindi scolare. Tagliare il pomodoro a metà in senso orizzontale.

### Passaggio 2

**1 cucchiaio** di olio di colza - **0,5 cucchiaino** di semi di cumino - **2 cucchiaini** di curry in polvere - **200 g** di carne macinata (manzo, maiale o alternativa vegetale) - **200 ml** di acqua  
Scaldare l'olio di colza in una padella a fuoco basso. Aggiungere aglio e zenzero del Passaggio 1 insieme ai semi di cumino e far rosolare delicatamente fino a quando non diventeranno aromatici. Grigliare il pomodoro con il lato tagliato verso il basso in uno spazio libero della padella fino a leggera doratura. Aggiungere il porro tritato e il curry in polvere e saltare brevemente. Girare il pomodoro e una volta che si sarà leggermente ammorbidito, rimuoverlo dalla padella e metterlo da parte. Aggiungere la carne macinata e cuocere fino a leggera doratura. Scolare i cubetti di melanzana e aggiungerli alla padella insieme all'acqua, coprire e far sobbollire a fuoco basso per 15 minuti.

### Passaggio 3

**1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** Base di Zuppa di Ramen Concentrata - Gusto Shoyu (Salsa di Soia) Kikkoman - **1 cucchiaio** di ketchup

Aggiungere la Salsa di Soia Kikkoman, la Base per Zuppa Ramen Kikkoman e il ketchup nella padella. Mescolare bene fino a quando i sapori non risulteranno uniformemente amalgamati.

#### **Passaggio 4**

**400 g** di riso cotto

Servire il curry sopra il riso cotto. Completare con il pomodoro grigliato e il porro affettato e scolato del Passaggio 1.