



Curry di ceci

[Del 25/05/2005 | Sezione: [Contorni](#) | Categoria: [Legumi](#)]

Ingredienti: 4 persone: 185 g di ceci secchi, 2 cucchiai di olio di semi, 1 piccola cipolla finemente tritata, 2, 5 cm di zenzero fresco grattugiato, 2 spicchi d'aglio schiacciati, ½ cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di cumino in polvere e di garam masala, ½ cucchiaino di peperoncino in polvere, 2 cucchiai di coriandolo fresco tritato, sale.

Lavate i ceci, poi metteteli in ammollo in acqua fredda e lasciateveli per tutta la notte. Scolateli e metteteli in una casseruola con ½ litro di acqua fredda. Portate a ebollizione per 10 minuti, poi copriteli parzialmente, abbassate la fiamma e fateli sobbollire per 1 ora. In un'altra casseruola scaldate l'olio e soffriggetevi la cipolla per 8 minuti circa, finché appassisce e prende colore. Aggiungetevi zenzero, aglio, curcuma, cumino, garam masala, peperoncino e soffriggeteli per 1 minuto. Aggiungetevi i ceci con la loro acqua di cottura e salate. Portate a ebollizione poi coprite, abbassate la fiamma e sobbollite dolcemente per altri 20 minuti, finché i ceci sono teneri ma rimangono interi. Serviteli caldi, spruzzati con coriandolo fresco.

[[Versione PDF](#) | [Versione per la stampa](#) | [Segnala ad un amico](#)]