

## 4. Curry Veg, verdure e ceci



### INGREDIENTI:

- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 2 carote
- 2 zucchine
- 2 patate piccole
- 2 peperoni verdi dolci (o a piacimento)
- 350 g pomodori ramati
- 250 g di ceci

N.B.: Ti serviranno anche: sale, pepe, olio, curcuma e coriandolo / riso o pane di segale



### PROCEDIMENTO:

Tagliamo a listarelle le carote, le zucchine e i peperoni. Rosolare per qualche minuto le verdure in una padella ampia con un soffritto di zenzero fresco, curcuma, coriandolo e un cucchiaio di olio evo. Aggiungiamo quindi i pomodori ramati senza buccia e tagliati a pezzetti e i ceci lessati risciacquati. Cuociamo per circa 15 minuti o fino a quando le verdure non saranno tenere. Se necessario aggiungiamo dell'acqua in pentola per non far bruciare il Curry.

Aggiusto di sale e pepe e servo con riso bollito o al vapore o una fetta di pane di segale tostato.



### CONSIGLI:

Serviamo con del riso al vapore o bollito oppure ad un secondo di carne o di pesce. Piatto comodo da portare al lavoro a mangiarlo freddo oppure usato come condimento per una pasta sfiziosa con aggiunta di grana e olio evo a crudo.