



CUCINA CON NOI!

Curry di ceci con riso basmati

Il curry di ceci con riso basmati è un piatto unico dal sapore inconfondibile, facile e veloce da preparare grazie ai Ceci Orogel: scottati al vapore, sono pronti in pochi minuti in microonde o in padella.

INGREDIENTI

500 g di [Ceci al Naturale Orogel](#)

2 spicchi d'aglio

1 cipolla

3 cm di zenzero grattugiato

400 ml di latte di cocco

200 g di passata di pomodoro

200 g di spinacini baby

250 g di riso basmati

3 cucchiaini di curry in polvere o 1 cucchiaio di pasta di curry rosso

coriandolo in polvere

sale e pepe



45



4



Facile



Pentola

Preparazione

- 1** Cuocere i ceci in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolarli e raffreddarli sotto acqua corrente.
- 2** In una padella antiaderente fare insaporire nell'olio lo zenzero grattugiato, la cipolla tritata finemente e l'aglio a fettine per circa 5 minuti senza far colorire troppo.
- 3** Unire il curry e un po' di coriandolo tritato, quindi il latte di cocco e la passata di pomodoro. Aggiustare di sale e pepe e cuocere per circa 15 minuti o fino a quando la salsa si sarà un po' ristretta.
- 4** Unire i ceci e, dopo un paio di minuti, gli spinaci. Fare insaporire per 5 minuti e servire con il riso basmati lessato a parte.

