



Chana Masala - curry di ceci, mazzancolle e spinaci

con riso Basmati, latte di cocco e cumino

Pulizia veloce

Preparation time : 10 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/chana-masala-curry-di-ceci-mazzancolle-e-spinaci-473>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Pentolino

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Ceci (pacchetto)	1	2	3
Spinacino baby (g)	100	200	300
Riso Basmati (g)	150	300	450
Concentrato Di Pomodoro (pacchetto)	½	1	1½
Latte Di Cocco (pacchetto)	1	2	3
Curry in polvere (pacchetto)	1	2	3
Cumino (pacchetto)	½	1	1½
Lime (pezzo(l))	½	1	1½
Coriandolo (g)	2½	5	7½
Arachidi (pacchetto)	1	2	3
Mazzancolle tropicali (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per il riso (ml)	230	460	690
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	712 Kcal
Energia (kJ)	2980 kJ
Grassi	25.3 g
di cui Acidi Grassi Saturi	15 g
Carboidrati	88.7 g
di cui Zuccheri	5.7 g
Fibre	17.3 g
Proteine	31.1 g
Sodio	418.66 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Pesce, Latte, Crostacei, Uova, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Cuocere il riso

Raccogliete in un pentolino il **riso** con l'**acqua per il riso**.
Unite un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e portate a bollore su fuoco medio-alto.
Abbassate il fuoco al minimo e lasciate sobbollire per 7-8 minuti, quindi spegnete e tenete coperto fino al momento di servire.



Unire ceci e spinaci

OCCHIO ALL'INGREDIENTE: *agitate energicamente la confezione del latte di cocco prima di aprirlo per renderne omogenea la consistenza.*
Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
Incorporate in padella il **latte di cocco**, mescolate bene, poi unite i **ceci** e gli **spinaci** (ricordate di lavarli prima).
Coprite e cuocete per 5-6 minuti finché la salsa si addensa e gli spinaci sono appassiti.
Assaggiate e aggiustate di **sale** e **pepe**.



Preparare la base curry

Scaldare un filo d'**olio** in un pentolino su fuoco medio.
Unite metà del **concentrato di pomodoro** (tutto per 4 porzioni), il **curry in polvere** e un pizzico di **cumino** a piacere.
Cuocete per 1-2 minuti finché sprigionano aroma.



Disporre nei piatti

QUESTIONE DI GUSTI: *coriandolo, o lo odi o lo ami! Se fate parte dei primi, omettetelo o sostituitelo con del prezzemolo.*
Tritate grossolanamente le **arachidi** (oppure frantumatele direttamente nel loro sacchetto, battendoci sopra con un cucchiaino di legno).
Distribuite il **riso** nei piatti.
Versate sopra il **curry di ceci** e completate con spicchi di **lime**, arachidi tritate e foglie di **coriandolo** a piacere.

Enjoy your meal!