



Zucchine in Pastella al Curry – Ricette Vegane Veloci

La cucina è arte, unione di colori, sapori e odori. Cucinare è come dipingere: vanno selezionate minuziosamente le tonalità degli ingredienti, le consistenze e l'apparenza, come in un quadro. Se le scelte sono state appropriate, il piatto rimane impresso nella mente e nelle papille gustative di chi lo assaggia.

Oggi, dopo ore di lavoro davanti al pc, sono uscita a fare due passi per godermi il tipico odore di Londra (cioè quello della pioggia, ahimè!) e perdermi tra gli scaffali di "Whole Foods" a Stoke Newington. Whole Foods è una catena di supermercati, che potete trovare in diverse zone di Londra e vende prodotti biologici, naturali e controllati. Ho acquistato zucchine,

curcuma e curry per la cena di stasera.

Il curry è un mix di spezie che amo e che può facilmente essere preparato in casa. Ha proprietà antinfiammatorie e antiossidanti ed è principalmente composto da curcuma. **La curcuma** ha proprietà depurative e antiossidanti, un colore intenso e un sapore molto particolare. Sono spezie molto sfruttate in Oriente, possono essere utilizzate per la preparazione di numerosi piatti ma anche per cure di bellezza. Le utilizzerò per preparare una pastella, con cui impanare le zucchine: un mix che dovrete assolutamente provare!





Zucchine in Pastella al Curry – Ricette Vegane



Print

Prep time

10 mins

Cook time

10 mins

Total time

20 mins

Serves: 5-6

Ingredienti

- 6 Zucchine
- 150g di Farina di riso
- Un cucchiaino di Curry in polvere
- Un cucchiaino di Curcuma in polvere (come ho detto è contenuta nel curry, ma l'aggiungo per avere un sapore più intenso)
- 200ml di birra chiara o acqua frizzante fredda
- Sale q.b.
- Olio di semi per friggere

Procedimento

1. Lavate e tagliate a bastoncini le zucchine.
2. In una ciotola mischiate la farina con il curry, il sale e la curcuma. Aggiungete a filo la birra o l'acqua frizzante (deve essere molto fredda) e mescolate velocemente, fino a formare un composto omogeneo.
3. Immergete i bastoncini di zuccina nella pastella per avvolgerli totalmente.
4. Riscaldare in una pentola l'olio di semi e, quando sarà abbastanza caldo, friggete le zucchine poco alla volta fino a doratura.
5. Lasciate per qualche minuto le zucchine su un vassoio ricoperto con carta assorbente e poi servite caldi.

Notes

Accompagnate i bastoncini di zuccina con una salsa agrodolce o con una salsina semplice come questa: [cliccate qui](#)

[Iscrivetevi qui](#) per ricevere un Ebook di ricette in omaggio



**Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane**

