

Curry in fretta con protinella



**Fino a 30
minuti.**



Semplice



Vegetariano



Zubereitung

1. Scaldare l'olio di cocco in una padella grande e dai bordi alti e soffriggere le cipolle tritate per 2-3 minuti a fuoco medio, finché non diventano traslucide.
2. Aggiungere l'aglio e lo zenzero e soffriggere.
3. Aggiungere quindi tutte le altre spezie, comprese le lenticchie.
4. Aggiungere il brodo vegetale, mescolare e cuocere a fuoco lento per altri 8-10 minuti con il coperchio.
5. A questo punto, aggiungere il latte di cocco e i pomodori scolati e cuocere per altri 5-10 minuti (le lenticchie dovrebbero essere cotte).
6. Infine, condire a piacere con sale, pepe e succo di lime.
7. Versare il curry in una ciotola, disporre la protinella al centro e guarnire con le arachidi.

Zutaten

- 1 cucchiaio di olio di cocco per friggere
- 2 cipolle rosse tagliate a dadini
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 3 cucchiaini di zenzero grattugiato
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi
- 2 cucchiaini di cumino
- 1 cucchiaino di paprika rossa in polvere piccante
- 1 cucchiaino di paprika rossa dolce in polvere
- 300 g di lenticchie rosse
- 750 ml di brodo vegetale
- 250 ml di latte di cocco
- 250 ml di pomodori passati al setaccio
- Sale e pepe a piacere
- 3 cucchiaini di succo di lime
- 1 pacchetto di palline GOLDSTEIG Protinella
- ½ manciata di arachidi