

## Curry di gamberi e verdure (ricetta light)



In queste pagine son già apparse molte ricette light.

Questa unisce alla leggerezza anche il tocco esotico di un curry di verdure, unito al gusto e alla delicatezza dei gamberi.

Il tutto in un piatto unico abbondante e saporito; ma dalle calorie ridotte!

Come sempre in questi piatti light, il largheggiare con verdure e legumi contribuisce a dare, a fine pasto, un giusto senso di sazietà; e i vari sapori degli ingredienti, arricchiti dagli aromi, permettono di fare a meno di salse e grassi in eccesso.

E ora, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti, per due persone:

spinaci surgelati	g	250
aglio	spicchi	2
cipolla rossa	pz.	2
patate	g	200
curry saporito (v. nota)	CT.	2
olio EVO (cc 20)	ct	4
pelati (in lattina, ca. cc 120)	CT.	8
zucchero	presa	
ceci lessati (anche in scatola)	g	160
code di gamberi (fresche o surgelate, crude)	g	160
acqua (cc 250)	Tz.	1
limone (scorza e succo)	pz.	1
sale		QB.
<a href="#">yogurt magro colato</a>	CT.	4

Preparazione:

Cuocere in un filo d'acqua gli spinaci surgelati (basterà una decina di minuti), salarli e districarli con delicatezza (per evitare che formino poi una massa unica).

Pulire le code di gambero e scottarle un paio di minuti in acqua bollente acidulata con qualche goccia di succo di limone; scolarle e tenerle da parte con gli spinaci.

Tritare l'aglio e tagliare a piccoli spicchi cipolle e patate.

Far soffriggere a fuoco medio in una teglia antiaderente l'olio con aglio, cipolla e curry.

*Se si trova il gusto del curry molto forte, sostituirne un quarto con del cocco grattugiato secco.*

Appena il gusto del curry comincerà a diffondersi per la cucina, aggiungere le patate a spicchi, i ceci, i pelati, lo zucchero e una tazza (ca. cc 250) d'acqua.

Coprire e lasciar cuocere a fuoco medio per una decina di minuti.

Trascorso questo tempo (*controllare in ogni caso che le patate sian cotte*) aggiungere, distribuendoli sul resto, gli spinaci e i gamberi.

Mescolare e proseguire la cottura per un paio di minuti. Assaggiare il sugo ed aggiustare eventualmente di sale (gli spinaci son già stati salati e il curry è di per sé piuttosto saporito).

Completare con succo e scorza di limone; mescolare e togliere dal fuoco.

Distribuire nei piatti e coprire con due CT. di yogurt (*lo yogurt mitiga e ingentilisce il gusto piccante del curry*) che potrà a piacimento essere mescolato al resto o accompagnare i singoli bocconi.

Buon appetito!

**SUGGERIMENTI E NOTE:**

- *Si tratta di un piatto unico e completo; per chi vuol contare calorie e contenuti, ogni porzione contiene circa 420 Kcal, g 31 di proteine, g 13 di grassi, g 142 di zuccheri e g 12 di fibra.*