

Cabillaud au curry *(Plats principaux à base de fruits de mer)*



Préparation

Hacher grossièrement l'ail et l'oignon. Les faire revenir à feu doux dans une grande poêle avec un filet d'huile d'olive extra vierge. Couper les tomates en morceaux et les mettre dans un mixeur avec le bouillon de poisson et l'oignon et l'ail lorsqu'ils ont bien ramolli. Mixer le tout grossièrement, puis verser le mélange dans la poêle. Ajouter maintenant toutes les épices: le curry, le gingembre, la coriandre. Ajouter les pois chiches égouttés. Saler et poivrer. Laisser mijoter et réduire pendant environ vingt minutes. Ajouter ensuite le cabillaud, après l'avoir d'abord coupé en gros morceaux. Attendre jusqu'à ce que le poisson soit cuit, puis servir avec du riz basmati.

Conseils

Ajoutez le cabillaud au dernier moment et faites-le cuire pendant quelques minutes seulement. De cette manière, vous éviterez qu'il ne devienne trop filandreux!

Anecdotes

En raison de la relation étroite entre l'Inde et la Grande-Bretagne, de nombreux plats indiens à base de curry ont été importés et revisités en Grande-Bretagne. Voilà pourquoi vous ne devriez pas être surpris si vous avez la chance de goûter ce plat lorsque vous visitez Londres!

Information

Préparation 60 minutes

Temps total 40 minutes

Pour X Pour 8 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Oignons (Un gros oignon)

Ail 1 gousse

Curry (Une cuillère à soupe de pâte de curry)

Coriandre (2 cuillères à café de coriandre moulue)

Gingembre (2 cuillères à café de gingembre moulu)

Cabillaud 1000 grammes

Pois chiches 800 grammes

Bouillon 300 millilitres

Riz basmati 450 grammes

Tomates 500 grammes