

Salmone cipolle e yogurt

800 gr. di filetto di salmone
3 cipolle
3 pomodori
2 cucchiaini di yogurt denso
3 cucchiaini di ghee
1 cucchiaino di curcuma
mezzo cucchiaino di cumino
zenzero
peperoncini verdi
aglio
alloro
1 cucchiaino di garam masala
sale

Salare leggermente il pesce e spolverizzarlo di curcuma, lasciarlo riposare.

Affettare le cipolle e i pomodori precedentemente pelati, grattugiare lo zenzero fresco, tagliare i peperoncini, schiacciare l'aglio.

Scaldare in padella il ghee e unire alloro tritato e cumino, far insaporire un minuto e aggiungere le cipolle, dopo un minuto aggiungere anche lo zenzero, l'aglio, i peperoncini, dopo un paio di minuti aggiungere anche il pomodoro e lo yogurt, lasciare scaldare senza rimestare per 3 minuti e poi aggiungere acqua, portare ad ebollizione, abbassare la fiamma e aggiungere il pesce, cuocere a fiamma bassa per mezz'oretta. Alla fine aggiungere il garam masala.

Si serve con riso basmati, cotto in padella facendogli assorbire tutta l'acqua, il mio era integrale.

