



Jalapeños con curcuma in salsa yogurt

Lasciatevi conquistare da una ricetta davvero intrigante in cui il **piccante dei jalapeños** si accompagna al calore speziato della curcuma e alla freschezza dello yogurt. Un antipasto originale o un accompagnamento versatile per piatti a base di carne o verdure.

La preparazione è semplice e adatta anche a chi desidera sperimentare sapori audaci senza difficoltà.

Jalapeños con curcuma in salsa yogurt

			
Dosi: 4 persone	Difficoltà: Bassa	Tempo di cottura: pochi minuti	Tempo totale: 1 ora circa

Ingredienti per i jalapeños

- 8 jalapeños freschi
- 100 g di farina di ceci
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 150 ml di acqua frizzante fredda
- Olio di semi per friggere

Ingredienti per la salsa yogurt

- 200 g di yogurt greco intero
- 1 cucchiaino di succo di limone
- ½ cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio grattugiato (facoltativo)
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

Per la pastella, mescolate in una ciotola la farina di ceci con la curcuma, il cumino, il sale e il pepe. Aggiungete gradualmente l'acqua frizzante mescolando con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e omogenea. Lasciare riposare per 10 minuti.

Lavate i jalapeños, tagliateli a metà nel senso della lunghezza e, se desiderate ridurre il grado di piccantezza, eliminate i semi e la membrana interna.

Scaldare abbondante olio in una padella fino a raggiungere i 170-180°C. Immergete i jalapeños nella pastella, sgocciolateli leggermente e friggeteli pochi alla volta fino a doratura (**circa 2-3 minuti per lato**). Scolate su carta assorbente.

Per la salsa yogurt, mettete in una ciotola lo yogurt con il succo di limone, il miele, l'olio extravergine e l'aglio grattugiato (se utilizzato). Mescolate bene e aggiustate di sale e pepe.

Disporre i jalapeños caldi su un piatto da portata e accompagnarli con la salsa yogurt.



La salsa yogurt fatta in casa.

Consigli

Per una versione più leggera, i jalapeños possono essere cotti in forno a 200°C per circa 15-20 minuti.

La salsa può essere arricchita con erbe fresche come coriandolo o prezzemolo tritato.

Se si preferisce una pastella più croccante, si può aggiungere un pizzico di bicarbonato di sodio. I stupiranno i vostri ospiti!

Data di creazione

01/12/2024

Autore

redazione