LAUKI KE KOFTE

Ingedienti per i kofta:
2 tazze di zucca a bottiglia grattugiata (lauki), 1/2 tazza di farina di ceci, 1 cucchiaino di sale, 2 cucchiaini di semi di coriandolo, 1 cucchiaino di garam masala, 1 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere, 1 cucchiaino di zenzero (grattugiato finemente), 1/2 cucchiaino di semi di carambola, 2 tazze di olio (per friggere)

Ingredienti per il Curry:
2 cipolle medie, 2 pomodori di media grandezza (passato), 2 cucchiaini di pasta di zenzero e aglio, 1 cucchiaino di cumino, 1 cucchiaino di curcuma in polvere, 1 cucchiaino di coriandolo in polvere, 1 cucchiaino gaaram masala, 1/4 cucchiaino di zucchero, sale qb, 1/2 cucchiaino di polvere di peperoncino rosso, 2 cucchiai di olio, coriandolo tritato per guarnire.

Procedimento:
Preparare i Kofta
Sbucciare la zucca (lauki) e grattuggiarla finemente. Prendere un po' di lauki alla volta e premere delicatamente fra i palmi delle mani per togliere l'eccesso di acqua. Mettere il lauki spremuto in una ciotola e aggiungere la farina di ceci, il peperoncino, lo zenzero, il sale, il peperoncino rosso in polvere e i semi di carambola.

Ungere i palmi delle mani con dell'olio e prendere una piccola porzione di pasta alla volta e formare delle polpette. Farne circa 15-16. Friggere i kofta a fuoco basso finché non diventano dorati e metterli su un tovagliolo di carta per far assorbire l'olio in eccesso.
Preparare il curry
Scaldare l'olio, aggiungere i semi di cumino, quando cominciano a scoppiettare, aggiungere la cipolla e fate cuocere. Aggiungere poi lo zenzero grattugiato ed in ultimo la passata di pomodoro. Mescolare bene e lasciare cuocere fino a quando l'olio si separa dalla salsa.
Aggiungere il peperoncino, la curcuma, il garam masala, il coriandolo in polvere, lo zucchero, il sale e 1/2 tazza di acqua. Portate ad ebollizione e continuare la cottura a fuoco basso. Lasciar cuocere per 5 minuti quindi aggiungere koftas fritti.
Coprire e lasciate sobbollire per 5 minuti. Guarnire con coriandolo fresco e servire caldo con roti, naan o riso.
Non far diventare il sugo troppo acquoso.

Lauki, è sempre incluso in una dieta regolare. Amato da alcuni e odiato da molti. Oltre ad avere ottimi benefici nutrizionali, è un ortaggio versatile che si presta a una varietà di ricette. Molti considerano lauki noioso o insapore, ma un po 'di fantasia è tutto ciò che serve per trasformarlo in un piatto delizioso.