

## Τηγανητά φασολάκια με κάρι και αμύγδαλα



Επιμέλεια Γαστρονόμος

Φωτογραφίες Γιώργος Δρακόπουλος

### Υλικά

- 600 γρ. φασολάκια, κατεψυγμένα (ή φρέσκα, στην εποχή τους, καθαρισμένα)
- 1 μικρό κρεμμύδι, σε ψιλά καρέ
- 1 κουτ. γλυκού φρέσκο τζίντζερ, τριμμένο στον ψιλό τρίφτη ή 1/2 κουτ. γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
- 1/2 κουτ. γλυκού κάρι, σε σκόνη (αν σας αρέσουν τα καυτερά, αναζητήστε σε κεντρικά μπαχαράδικα το πράσινο κάρι)
- 1 γεμάτη κουτ. σούπας αμύγδαλα φιλέ (σε ξηροκαρπάδικα αλλά και στα σούπερ μάρκετ)
- 1 μικρή πιπερίτσα τσίλι, φρέσκια ή ξερή, ψιλοκομμένη (προαιρετικά)
- 50 ml ελαιόλαδο
- 2 κουτ. σούπας φυλλαράκια μαϊντανού, ψιλοκομμένα
- αλάτι

Μερίδες 3-4

Προετοιμασία 20΄ Μαγείρεμα 20΄

Διαδικασία Βράζουμε τα φασολάκια σε άφθονο αλατισμένο νερό που κοχλάζει για περίπου 5-6 λεπτά ή μέχρι να μαλακώσουν λίγο. Δεν πρέπει να παραμαλακώσουν.

Τα στραγγίζουμε και τα αφήνουμε στην άκρη.

Σε ένα ευρύχωρο τηγάνι ή σε ένα γουόκ ζεσταίνουμε το λάδι σε μέτρια φωτιά και σοτάρουμε το κρεμμύδι, το τζίντζερ και το τσίλι (αν βάλουμε) για 3-4 λεπτά, μέχρι να μαραθεί το κρεμμύδι και να βγάλουν τα αρώματά τους τα μπαχαρικά. Τότε ρίχνουμε τα αμύγδαλα φιλέ, τα στραγγισμένα φασολάκια, αλατίζουμε κατά βούληση και ανακατεύουμε ζωηρά για 6 - 7 λεπτά. Σερβίρουμε αμέσως.

Συνοδεύουμε με Λευκό ρύζι μπασμάτι ή άλλο ρύζι της αρεσκείας μας. Αν δεν νηστεύουμε, είναι ωραίο συνοδευτικό για ψητά κρεατικά, χοιρινό ή κοτόπουλο.

### **Πώς θα το κάνουμε άλαδο;**

Κρατάμε λίγο από το νερό μέσα στο οποίο έβρασαν τα φασολάκια και αχνίζουμε σε αυτό το κρεμμύδι, το τζίντζερ και το τσίλι. Μόλις μαραθεί το κρεμμύδι και σωθούν τα υγρά, ρίχνουμε τα φασολάκια και συνεχίζουμε το στεγνό ψήσιμο και την προσθήκη υλικών κανονικά.

**Πηγή:** [gastronomos.gr](http://gastronomos.gr)