Alessandro Borghese Kitchen Sound, la fregola sarda con wok di verdure

borghese-13-3501a757

FREGOLA SARDA CON WOK DI VERDURE
(Costo € € - Tempo 25 min - Difficoltà ##)

Ingredienti:
200 g di fregola
1 cipollotto
1 carota
1 carota viola
1 melanzana tonda
1 verza
1 zucchina
1 peperone rosso
Coriandolo q.b.
Olio E.V.O. q.b.
Mirin q.b.
Zenzero fresco e basilico q.b.
Scorza di un limone
Scorza di un lime
Sale e pepe q.b.

Preparazione:
Aromatizza l’acqua di cottura della fregola con foglioline di coriandolo, una radice di zenzero, scorza di limone e scorza di lime.
Nel frattempo, taglia a pezzettini le verdure (verza, peperone, melanzana, zucchina e carote).

Quando l’acqua aromatizzata raggiunge il bollore, aggiusta di sale e cala la fregola. Una volta cotta scolala e mettila da parte.
Salta le verdurine in una wok con un filo di olio extravergine. Sfuma con il mirin e aggiungi la fregola. Insaporisci il tutto.
Impiatta con qualche fogliolina di basilico e un giro di olio extravergine di oliva.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno