Alessandro Borghese Kitchen Sound Kids, il chiffero al sugo di verdure

borghese-2-b684df0b

CHIFFERO GLUTEN FREE AL SUGO DI VERDURE

TEMPO: 20 MIN
COSTO: basso
DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:
400g chiffero (gluten free)
1 carota
1 peperone
1 zucchina
1 melanzana
1 spicchio d'aglio
Parmigiano q.b.
Pomodorini q.b.
Sale q.b.
Olio evo q.b.
Prezzemolo q.b.
Rosmarino q.b.
Menta q.b.
Origano q.b.

Preparazione:
Porta a bollore l'acqua in una pentola. Aggiusta di sale.
Pela la zucchina, e taglia finemente a coltello la sua buccia verde. Fai lo stesso per la melanzana.

Pela la carota e tagliala a pezzettini.
Taglia il peperone a pezzettini.
Immergi nell'acqua bollente le verdurine tagliate finemente a coltello, all'interno di un colino. Profuma l'acqua con erbe fresche (Prezzemolo, rosmarino, menta, origano). Cuoci per pochi minuti.
In una ciotola versa acqua fredda e ghiaccio. Scola le verdurine (senza buttare l'acqua di cottura) e versale nella ciotola d'acqua fredda.
Taglia i pomodorini a pezzetti.
Scola nuovamente le verdurine e incorpora i pomodorini. Condisci con olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio in camicia (giusto per insaporire)
Cala il chiffero nella stessa acqua aromatica delle verdurine.
Scola la pasta e mantecala con le verdurine. Aggiungi altre erbe aromatiche (rosmarino, origano, menta fresca), per insaporire, e il parmigiano grattugiato. Mescola bene ricordandoti di togliere lo spicchio d'aglio.
Impiatta!

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