Alessandro Borghese Kitchen Sound: sigari di pasta brick veg. VIDEO

borghese-15-88f7ecfe

La nuova stagione di **Alessandro Borghese Kitchen Sound** su Sky Uno e *Mixer Planet*.



COSTO: basso
TEMPO: medio
DIFFICOLTÀ: bassa

Ingredienti per 4 persone:
4 Fogli di pasta brick
1 Zucchina grande
1 Carota grande
¼ Cavolo cappuccio viola
¼ Cavolo cappuccio bianco
100gr Germogli di soia
q.b. Spezie cous cous
2 Spicchi d'aglio
2 Rametti di coriandolo fresco
400gr Yogurt greco
1 Uovo
q.b. Sale, pepe nero e olio EVO

Preparazione:
Mondare tutte le verdure e tagliarle a julienne. In un recipiente frullare lo yogurt con uno spicchio d'aglio, coriandolo, olio evo, sale e pepe nero. Dividere lo spicchio d'aglio rimanente in 4 piccoli pezzi. Saltare in padella con olio e lo spicchio d'aglio, tagliato in 4 piccoli pezzi, tutte le verdure tranne i germogli di soia. Durante la cottura aggiungere le spezie cous cous e lasciare riposare le verdure ben distese in una teglia. Spennellare la pasta brick con l'uovo, adagiare all'interno le verdure saltate e i germogli di soia freschi, chiudere a forma di sigaro, spennellare ancora la parte esterna con dell'uovo e infornare a 200°C in forno fino a colorazione. Servire con accanto la salsa di yogurt.

Guarda le altre puntate di Alessandro Borghese Kitchen Sound andate in onda su Sky Uno