

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 verdure 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 verdure (senza buttare l'acqua di cottura) e versale nella ciotola d'acqua fredda.

Taglia i pomodorini a pezzetti.

Scola nuovamente le verdure 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 verdure.

Scola la pasta e mantecala con le verdure. 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