

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 verdure 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