Alessandro Borghese Kitchen Sound, zuppa di frutta e verdura. IL VIDEO

borghese-13-1bf11889

ZUPPA DI FRUTTA E VERDURA

Tempo: **
Costo:*
Difficoltà:**

Ingredienti per 4 persone:
40 g di piattoni
20 g di piselli
40 g di carote
60 g di pomodoro
40 g di asparagi
200 g di ortiche
20 g di nespole
40 g di melone
20 g di more
40 g di seitan
10 g di noci
30 g di semi di chia
Aneto, erba cipollina, timo q.b.
2 pz di bacche di ginepro
2 g di zenzero
Origano fresco q.b.
Olio evo, sale, pepe q.b.

Preparazione:
Pulire e mondare la frutta e la verdura, sfogliare l’ortica, tagliare i piattoni le carote e gli asparagi e sbianchire lasciandoli al dente. Preparare i pomodori come per una concassé, togliere i semi e tagliare a listarelle la parte carnosa. Pulire i piselli, tagliare le nespole, il melone a cubetti e saltarli in padella con un filo d’olio a fuoco alto, per dare un gusto affumicato. Tagliare il seitan a cubetti piccoli e saltarlo in padella con un pizzico di sale, olio evo e uno spicchio d’aglio. Preparare un’infusione di erbe aromatiche, bacche e semi per il brodo.
Impiattare la verdura e la frutta cotta insieme agli ingredienti crudi, versare l’infusione/brodo e per finire guarnire con semi di chia e noci.

Guarda le altre puntate di Alessandro Borghese Kitchen Sound, in onda tutti i giorni su Sky Uno