



# Bulgur allo zafferano con crema alla greca mandorle e cavolini di Bruxelles al miele

Veggie Conta Calorie 30 minuti

10



Bulgur



Formaggio greco



Mandorle



Zafferano



Miele



Yogurt Greco



Cavolini di Bruxelles

Dalla dispensa: Sale, Olio extravergine di oliva

## Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

|                              | 2P          | 4P          |
|------------------------------|-------------|-------------|
| Bulgur <b>13</b> )           | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Formaggio greco** <b>7</b> ) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Mandorle <b>2</b> )          | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Zafferano                    | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Miele                        | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Yogurt Greco** <b>7</b> )    | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cavolini di Bruxelles        | 350 g       | 700 g       |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g            |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 392 g                | 100 g               |
| Energia (kJ/kcal)                | 2647 kJ/<br>633 Kcal | 675 kJ/<br>161 Kcal |
| Grassi (g)                       | 22 g                 | 6 g                 |
| Grassi saturi (g)                | 13 g                 | 3 g                 |
| Carboidrati (g)                  | 76 g                 | 19 g                |
| Zuccheri (g)                     | 10 g                 | 3 g                 |
| Fibre (g)                        | 18 g                 | 5 g                 |
| Proteine (g)                     | 30 g                 | 8 g                 |
| Sale (g)                         | 1.5 g                | 0.4 g               |

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

## Mi raccomando!

### Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



## Preparare le verdure

- Portate a bollire una pentola con 400 ml di **acqua** leggermente salata e scioglietevi lo **zafferano**.
- Eliminate la parte più dura dei gambi dei **cavolini di Bruxelles** e tagliateli a metà.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.



## Rosolare i cavolini di bruxelles

- Riportate la stessa padella su fuoco medio con 2-3 cucchiaini di **olio extravergine**.
- Rosolate i **cavolini di Bruxelles** per 3-4 minuti.
- Aggiungete il **miele**, un pizzico di **sale** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Lasciate cuocere per altri 8-10 minuti, con il coperchio, mescolando spesso.



## Cuocere il bulgur

- Versate il **bulgur** nell'acqua bollente con lo zafferano, quindi chiudete subito con il coperchio o con un foglio di alluminio e spegnete il fuoco. Lasciate cuocere così per 12-15 minuti.
- Alla fine della cottura, sgranate con una forchetta e condite con un cucchiaino di **olio**. Aggiustate di **sale** se necessario.



## Preparare la crema alla greca

- Unite in un bicchiere per mixer lo **yogurt greco**, il **formaggio greco**, 1 cucchiaino di **olio** e un pizzico di **sale**.
- Frullate fino a ottenere una crema liscia. In alternativa, sbriciolate finemente il **formaggio greco** e unitelo agli altri ingredienti mescolando bene con un cucchiaino.
- Se necessario, unite un altro filo di **olio** per regolare la consistenza.



## Tostare le mandorle

- Nel frattempo che cuoce il **bulgur**: scaldare una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti.
- Tostate le **mandorle** per 2-3 minuti, mescolando spesso.
- Spostatele in un piattino e tenetele da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** allo **zafferano** in un piatto fondo o ciotola.
- Aggiungete qualche cucchiaino di **crema alla greca** e i **cavolini di Bruxelles** al **miele**.
- Terminate con un filo di **olio extravergine** e le **mandorle** tostate.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**