



# Bulgur all'orientale con fagiolini dolci-piccanti mela, cipollotto e arachidi tostate

30 minuti • Mangiami per primo

9



Bulgur



Fagiolini



Cipollotto



Salsa sweet chili



Salsa di Soia



Arachidi



Zenzero



Mela



Panko (pangrattato giapponese)



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe



## 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
Fagiolini**	250 g	500 g
Cipollotto	2 pezzi	4 pezzi
Salsa sweet chili	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> ) <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi <b>1</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>402 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2254 kJ/ 539 kcal	560 kJ/ 134 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0.2 g
Carboidrati (g)	90 g	22 g
Zuccheri (g)	20 g	5 g
Fibre (g)	19 g	5 g
Proteine (g)	20 g	5 g
Sale (g)	6 g	2 g

## Allergeni

**1)** Arachidi **11)** Soia **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



## Tagliare le verdure

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** per i fagiolini.
- Tritate il **cipollotto** a rondelle fini e separata la parte bianca da quella verde.
- Grattugiate la **mela** con una grattugia a fori larghi.
- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero**.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Sbollentate i **fagiolini** in acqua salata per 4-5 minuti.



## Preparare la salsa

**TIP: dosate lo zenzero e il cipollotto a seconda dei vostri gusti.**

- Unite in una ciotolina la **salsa di soia**, 1-2 cucchiaini di **zenzero**, la parte verde del **cipollotto** (lasciatene un po' da parte per guarnire) e mescolate bene.



## Preparare il crumble

- Trasferite il **bulgur** in un pentolino con 260 ml di acqua e un grosso pizzico di **sale**. Portate a bollire, poi chiudete con un coperchio e cuocete per 9-10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Togliete dal fuoco, sgranate con una forchetta e coprite di nuovo con il coperchio.
- Scaldate una padella antiaderente e fate tostare il **panko** con le **arachidi** tritate a fuoco vivace per 3-4 minuti, mescolando spesso. Unite un pizzico di **sale** e spostate in una ciotola.



## Condire il bulgur

- Unite al **bulgur** la **mela** grattugiata, condite con un filo d'**olio di oliva** e la **salsa** a base di **soia**, **zenzero** e **cipollotto**.



## Cuocere le verdure

- Scaldate 1 cucchiaino di **olio d'oliva** per persona nella stessa padella dello step precedente a fuoco medio, unite la parte bianca del **cipollotto** e soffriggete per 2-3 minuti.
- Scolate i **fagiolini**, trasferiteli nella padella e fate saltare a fuoco vivace per 5-6 minuti.
- Aggiungete la **salsa sweet chili** e cuocete per altri 2 minuti. Assaggiate, regolate di **sale** e **pepe** e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete i **fagiolini** e guarnite con il crumble di **arachidi** e **panko** e la parte verde del **cipollotto** a piacere.