Bulgur aromatico alla ricotta e avocado

con pomodorini al forno, basilico e limone

40 minuti

9

Avocado

Pomodorini Datterini

Basilico

Cipolla

Ricotta

Bulgur

Origano Secco

Limone

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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** **7)**	2 pacchetti	4 pacchetti
Bulgur **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**433 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2868 kJ/ 685 kcal	662 kJ/ 158 kcal
Grassi (g)	32 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	73 g	17 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	16 g	4 g
Proteine (g)	24 g	6 g
Sale (g)	0.4 g	0.1 g

Allergeni

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

MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220°C (o 200°C se ventilato).
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.

2

Arrostire le verdure

- Distribuite i **pomodorini** e le **cipolle** su una teglia rivestita con carta da forno e conditeli uniformemente con **olio**, un pizzico di **origano**, **sale** e **pepe**.
- Cuocete in forno per circa 18-20 minuti, mescolando a metà cottura.
- A fine cottura trasferite le verdure in una ciotola, aggiungete un filo d'**olio** e mescolate.

3

Cuocere il bulgur

- Trasferite il **bulgur** in un pentolino con 260 ml di **acqua** (per 2 persone) e un grosso pizzico di **sale**.
- Portate a bollore, poi chiudete con un coperchio e cuocete per 9-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete dal fuoco e tenete da parte.

4

Tagliare l'avocado

TIP: se il vostro avocado non è ben maturo, avvolgetelo in carta stagnola e cuocetelo in forno per 10 minuti, finché si sarà ammorbidito.

- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), poi tagliatelo a spicchi.
- Tagliate l'**avocado** a metà, togliete il nocciolo, sbucciatelo e affettatelo.
- Tritate il **basilico**.

5

Condire il bulgur

- Raccogliete in una ciotola ampia metà della **ricotta**, il **basilico** e il **bulgur**, condite con **sale**, un pizzico di scorza e il succo di uno spicchio di **limone** e un generoso filo d'**olio**.
- Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.

6

Disporre nei piatti

- Dividete il **bulgur** nei piatti. Adagiatevi sopra le **cipolle**, i **pomodorini** e la restante **ricotta** a pezzetti.
- Guarnite con le fette di **avocado** e un pizzico di **pepe** e **origano**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** rimasti.

Buon Appetito!