



Bulgur con ricotta, mandorle e avocado pomodorini al forno e basilico

Veggie 35 minuti

9



Avocado



Pomodorini Datterini



Basilico



Aglio



Cipolla rossa



Ricotta



Bulgur



Origano Secco



Mandorle



Limone

Dalla dispensa: Sale, Pepe, 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
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	250 g	500 g
Basilico**	5 g	10 g
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla rossa	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzi	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	489 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3084 kJ/ 737 Kcal	631 kJ/ 151 Kcal
Grassi (g)	35 g	7 g
Grassi saturi (g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	77 g	16 g
Zuccheri (g)	21 g	4 g
Fibre (g)	17 g	3 g
Proteine (g)	25 g	5 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!

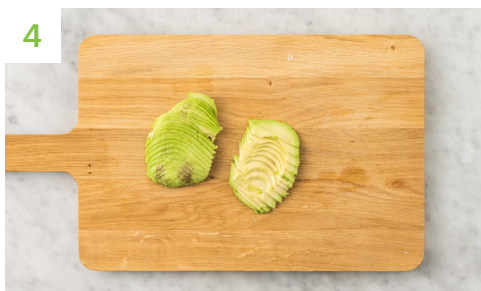
Conservate il kit ricette in frigo

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 gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220°C (o 200°C se ventilato).
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Tagliate la **cipolla** a metà e affettatela sottilmente.
- Spezzettate il **basilico**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.



Tagliare l'avocado

TIP: se l'avocado risulta ben sodo tagliarlo a fette sarà più facile, se dovesse essere molto morbido potete ridurlo in pezzettini.

- Tagliate l'**avocado** a metà, togliete il nocciolo, sbucciatelo e affettatelo.
- Conditelo con un pizzico di **sale** e qualche goccia di **limone** per non farlo annerire.



Arrostire le verdure

- Distribuite i **pomodorini** su una teglia rivestita con carta da forno (lasciando un po' di spazio per la **cipolla**) e conditeli con un pizzico di **sale** e un filo di **olio extravergine**.
- Aggiungete accanto ai **pomodorini** la **cipolla** e l'**aglio**, conditela con un filo di **olio**, un pizzico di **origano, sale** e **pepe**.
- Infornate e cuocete per 13-15 minuti, finché non si saranno intenerite le **cipolle**.



Condire il bulgur

- Trasferite metà della **ricotta** in una ciotola ampia e unitevi le **mandorle**, parte del **basilico**, il succo di uno **spicchio di limone**, un cucchiaino d'**olio extravergine** e un pizzico di **sale**.
- Mescolate per amalgamare i sapori.
- Trasferite il **bulgur** nella ciotola con la **ricotta** e conditelo con altro **basilico, sale** e **pepe** se necessario e un filo di **olio extravergine**.



Cuocere il bulgur

- Portate a bollore poco più del doppio di **acqua** rispetto al peso del **bulgur** (circa 350 ml di **acqua** per ogni sacchetto da 170 g di **bulgur**).
- Aggiungete una presa di **sale** nell'**acqua** e versatevi il **bulgur**: mescolate, quindi spegnete il fuoco, coprite con il coperchio o con un foglio di alluminio e fate cuocere così 13-15 minuti.
- Alla fine conditelo con un filo di **olio extravergine** e lasciatelo chiuso con il coperchio fino all'utilizzo.



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**, il restante **basilico** e un pizzico di **origano**.
- A piacere, completate con un filo di **olio extravergine** e una **macinata di pepe**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** rimasti.



Buon Appetito!

Vi è piaciuta questa ricetta?
Fateci sapere, andando sul sito, o sulla nostra app.
www.hellofresh.it