



Insalata estiva di bulgur con ricotta pomodorini confit e avocado

Conta Calorie Veggie 40 minuti

9



Avocado



Pomodori Datterini



Basilico



Aglione



Cipolla rossa



Ricotta



Bulgur



Origano Secco

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 pezzo | 2 pezzi |
| Cipolla rossa | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Ricotta** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Bulgur 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Origano Secco | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 394 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2608 kJ/ 623 Kcal | 662 kJ/ 158 Kcal |
| Grassi (g) | 26 g | 7 g |
| Grassi saturi (g) | 4 g | 1 g |
| Carboidrati (g) | 72 g | 18 g |
| Zuccheri (g) | 17 g | 4 g |
| Fibre (g) | 16 g | 3.9 g |
| Proteine (g) | 20 g | 5 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

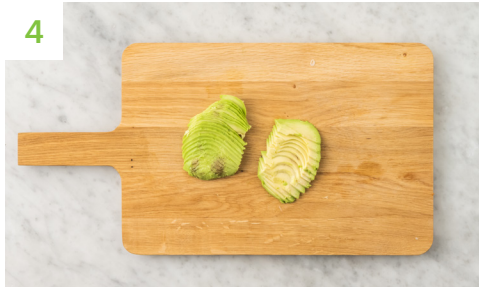
Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti

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



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.
- Tritate finemente il **basilico**.
- Sbucciate e tritate o tagliate a metà l'**aglio**.



Tagliare l'avocado

TIP: se l'avocado risulta ben sodo tagliarlo a fettine 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**.



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**.
- Infornate e cuocete per 5 minuti.
- Rimuovete la teglia dal forno, aggiungete accanto ai **pomodorini** la cipolla e conditela con un pizzico di **origano, sale e pepe**.
- Proseguite la cottura delle **verdure** per altri 9-10 minuti, finché non si saranno intenerite.



Condire il bulgur

- Trasferite il **bulgur** in una ciotola e conditelo con metà del **basilico** tritato. Aggiustate di **sale** e **pepe**.



Cuocere il bulgur

- Portate a bollore 400 ml di **acqua** per cuocere il **bulgur**. (vi serviranno 400 ml di **acqua** per ogni sacchetto da 170g di **bulgur**)
- Aggiungete una presa di **sale** nell'**acqua** bollente e cuocete il **bulgur** a fuoco medio per circa 10-12 minuti.
- Scolatelo e sgranatelo con una forchetta, quindi conditelo con un filo di **olio extravergine** e lasciatelo riposare con un coperchio.



Disporre nei piatti

- Dividete il **bulgur** tra i piatti.
- Adagiatevi sopra le **cipolle**, i **pomodorini** e la **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**.



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

Buon Appetito!