



Tabulé casero de bulgur y verduras al limón con hierbas aromáticas y queso griego

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

10



Bulgur



Tomate



Pepino



Limón



Perejil



Menta



Queso griego

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, cuchara, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Perejil*	1 unidad	2 unidades
Menta*	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Agua	250 ml	500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	310 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	1889/ 452	609/ 146
Grasas (g)	12,8	4,1
de las cuales saturadas (g)	8,2	2,6
Carbohidratos (g)	49,4	15,9
de los cuales azúcares (g)	2,3	0,7
Proteínas (g)	15,6	5,0
Sal (g)	1,1	0,4

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



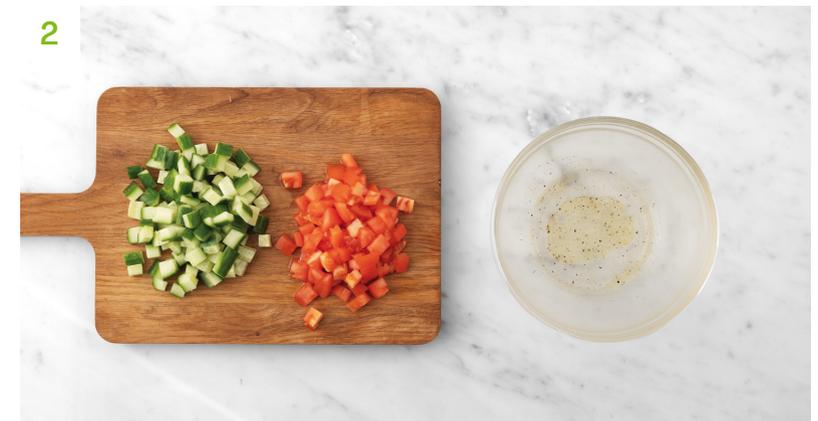
Cocina el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en los ingredientes) y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego bajo y cocina 1 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, agrega **sal** al gusto y remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



Combina los ingredientes

Deshoja y pica finamente el **perejil** y la **menta**. En el bol con las **verduras**, agrega el **bulgur** cocido, la **menta** y el **perejil**. Agrega un chorrito de **aceite** y **salpimienta** al gusto. Remueve bien, de forma que los ingredientes se integren y queden bien sazonados.



Prepara y adereza las verduras

Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con ayuda de una cuchara y corta el **pepino** en dados de 0,5-1 cm. Corta el **tomate** por la mitad, luego, corta en cubos pequeños. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p). En un bol grande, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y, luego, agrega el **pepino**, el **tomate**, un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Remueve bien.



Emplata y disfruta

Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos. Sirve el **tabulé de bulgur** y **verduras** en platos hondos y cubre con el **queso griego** desmenuzado. Agrega ralladura de **limón** sobre el plato al gusto.

¡Que aproveche!