



Ensalada tibia de bulgur y queso griego con boniato asado, tomates cherry y salsa de menta

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

10



Tomate cherry



Bulgur



Mezcla de especias de Oriente Medio



Vinagre balsámico



Queso griego



Limón



Menta



Cebolla



Caldo vegetal



Boniatto

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:

Bandeja de horno con papel de horno, jarra medidora, sartén con tapa, bol pequeño, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Bulgur 13	120 gramos	240 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico 14)	1 sobre	2 sobres
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Menta	½ unidad	1 unidad
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Boniato	200 gramos	400 gramos
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	378 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2523/603	668/160
Grasas (g)	13,7	3,6
de las cuales saturadas (g)	8,3	2,2
Carbohidratos (g)	77,5	20,5
de los cuales azúcares (g)	10,5	2,8
Proteínas (g)	18,2	4,8
Sal (g)	2,6	0,7

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

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

¡Recíclame!



1 Prepara los vegetales

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y corta la **cebolla** por la mitad. Pica ¼ de la **cebolla** (doble para 4p) y corta otro ¼ (doble para 4p) en tiras de 2 cm. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y, luego, divide el **limón** en dos. Deshoja la mitad de la **menta** (doble para 4p) y córtala en trozos grandes.



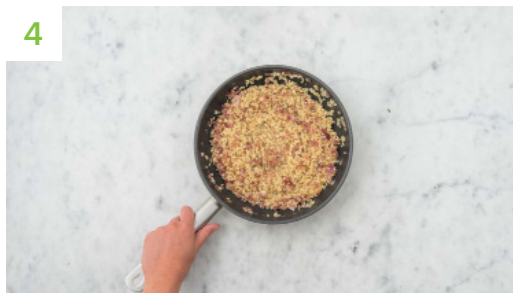
2 Hornea las verduras

Corta el **boniato** en cubos de 2 cm y colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Añade un chorrito de **aceite** y las **especias de Oriente Medio**. **Salpimienta**, mezcla y extiende en una sola capa en la bandeja. Hornea en el estante superior 12 min. Pasado este tiempo, agrega la **cebolla a tiras** y los **tomates cherry**. **Salpimienta**, remueve para que se cocine de forma uniforme y hornea 10-15 min, hasta que esté dorado.



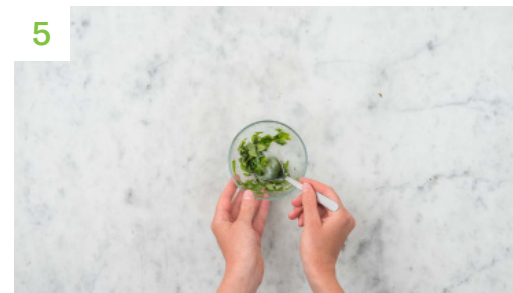
3 Cocina la cebolla

Mientras tanto, en una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** picada junto a una pizca de **sal** y cocina 3-4 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Luego, agrega el **vinagre balsámico** y cocina 1 min, hasta que se evapore, sin dejar de remover.



4 Añade el bulgur y cocina

En la sartén, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** y lleva a ebullición. Cuando hierva, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Luego, cocina a fuego medio durante 4 min. Tapa la sartén, retira del fuego y deja reposar durante al menos 10 min.



5 Prepara la salsa

Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos. En un bol pequeño, agrega la mitad de la **menta** picada, un chorrito de zumo de **limón** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien.



6 Emplata y disfruta

Cuando que las **verduras** estén listas, agrégalas a la sartén con el **bulgur** junto a los jugos de cocción. Agrega la **ralladura de limón** y **menta** al gusto y mezcla cuidadosamente. Prueba, rectifica de **sal** y **pimienta** y sirve en los platos. Cubre con el **queso griego** desmenuzado y adereza con la **salsa de menta**.

CONSEJO: Si tienes tiempo, puedes dejar que el bulgur se enfríe ligeramente.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

