

# Ensalada de bulgur con burrata y naranja con pesto casero de cebollino y avellanas tostadas

Vegetariano Rápido

Cocinando: 15 min • Listo en: 20 min

11



Burrata



Bulgur



Caldo vegetal



Cebollino



Pecorino



Rúcula



Naranja



Avellanas enteras crudas



Miel

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



## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.

Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, ensaladera, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Burrata* <b>7)</b>	125 gramos	250 gramos
Bulgur <b>13)</b>	120 gramos	240 gramos
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Cebollino	1 unidad	2 unidades
Pecorino* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas <b>2)</b>	10 gramos	20 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Aceite para la salsa	20 ml	40 ml
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	30 ml	60 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

\*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)	2745/ 656	887/ 212
Grasas (g)	22,5	7,3
de las cuales saturadas (g)	11,6	3,7
Carbohidratos (g)	65,8	21,3
de los cuales azúcares (g)	8,0	2,6
Proteínas (g)	19,3	6,2
Sal (g)	1,8	0,6

## Alérgenos

**2)** Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **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.

1



## Cocina el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.

3

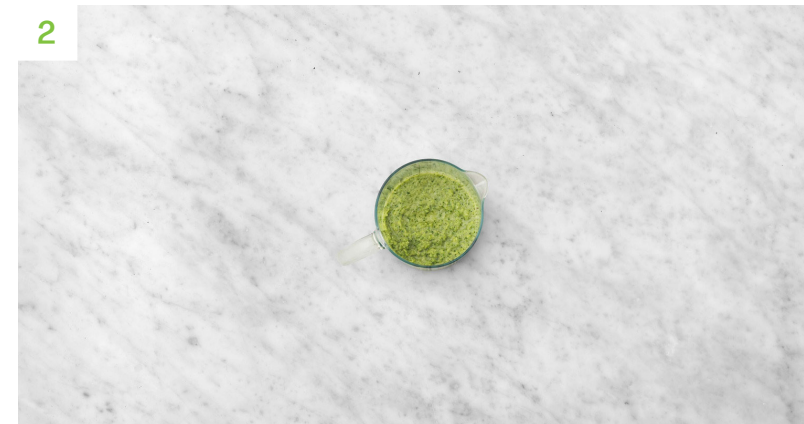


## Prepara los ingredientes

Ralla la piel de la **naranja** y resérvala hasta el emplatado. Luego, pela la **naranja** y córtala en gajos. Corta la **burrata** por la mitad, de forma que quede 1 porción por persona. En una ensaladera, agrega la **rúcula** y adereza con un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimienta** y mezcla bien.

**CONSEJO:** Ralla únicamente la parte exterior y naranja de la piel, sin llegar a la parte blanca.

2



## Tritura el pesto

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **avellanas** y tuesta 3 min, mientras remueves, hasta que se doren. Retira y reserva. Pica el **cebollino**. En la jarra medidora, agrega el **cebollino**, el **pecorino**, las **avellanas** tostadas, la **miel**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Con la ayuda de un túrmix, tritura hasta conseguir un **pesto** homogéneo y liso. **Salpimienta** al gusto.

4



## Emplata y disfruta

Sirve la **rúcula** en la base de los platos y coloca encima el **bulgur**. Luego, añade la **burrata** y los gajos de **naranja**. Acaba agregando el **pesto de cebollino** y **ralladura de naranja** al gusto sobre el plato.

## ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

