

# Falafel con bulgur y zanahoria asada con cherrys marinados, cebolla encurtida y salsa de yogur

Vegetariano

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

20



Zanahoria



Falafel



Bulgur



Cebolla



Tomate cherry



Salsa de soja dulce



Yogur griego

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

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, bol, cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, pelador, bol pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Zanahoria	2 unidades	4 unidades
Falafel* <b>13)</b>	200 gramos	400 gramos
Bulgur <b>13)</b>	120 gramos	240 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Salsa de soja dulce <b>11)</b>	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Agua	200 ml	400 ml
Vinagre para encurtir	2 cucharadas	4 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	½ cucharadita	1 cucharadita

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	528 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2950/ 705	559/ 134
Grasas (g)	14,4	2,7
de las cuales saturadas (g)	4,3	0,8
Carbohidratos (g)	99,4	18,8
de los cuales azúcares (g)	20,6	3,9
Proteínas (g)	18,7	3,5
Sal (g)	2,4	0,5

## Alérgenos

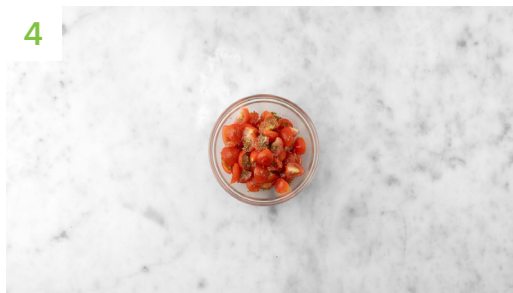
**7)** Leche **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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



### Hornea las zanahorias

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en medias lunas de 1 cm. Coloca las **zanahorias** en una bandeja de horno y agrega la mitad de la **salsa de soja dulce** y un chorrito de **aceite**. **Salpimienta** y mezcla bien. Hornea a media altura 25-30 min, hasta que quede tierna. Remueve a mitad de cocción.



### Aliña los tomates cherry

Corta los **tomates cherry** por la mitad y colócalos en un bol. Agrega un chorrito de **aceite**, el **orégano** (ver cantidad en ingredientes) y **sal** y **pimienta** al gusto. Remueve para que queden bien aderezados. En un bol pequeño, agrega el **yogur griego** y la **salsa de soja dulce** restante. **Salpimienta** y mezcla hasta que quede una **salsa** homogénea.



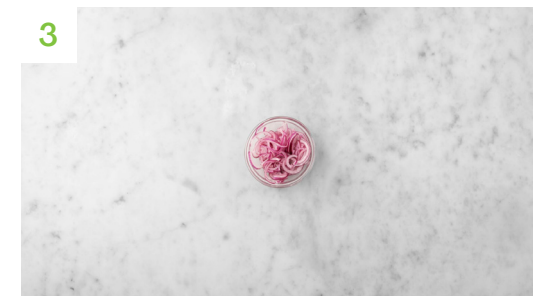
### Cocina el bulgur

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en 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 medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**. Deja el cazo destapado para que pierda temperatura.



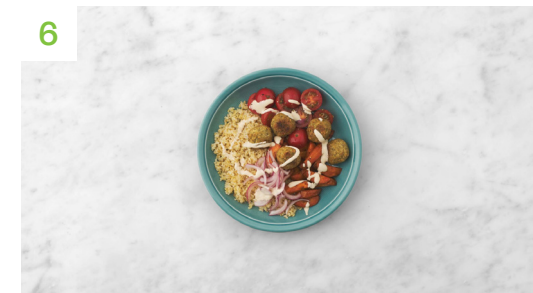
### Cocina el falafel

En una sartén, calienta un chorrito generoso de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega los **falafel** y cocina 5 min, hasta que queden dorados. Remueve ocasionalmente para que se cocinen de manera uniforme. Retira del fuego y reserva.



### Encurte la cebolla

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finitas. En un bol, agrega la **cebolla**, el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve bien y déjala reposar hasta el paso 6.



### Emplata y disfruta

Adereza el **bulgur** cocido con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Luego, sírvelo en un lado de los platos y coloca los **falafel** al otro lado. Agrega los **tomates cherrys**, las **zanahorias asadas** y la **cebolla encurtida** al gusto, previamente escurrida. Añade sobre el plato la **salsa de yogur** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

