

Ensalada tibia de bulgur y queso griego con zanahoria asada, tomates cherry y salsa de menta

Vegetariano

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

19



Tomate cherry



Bulgur



Mezcla de especias
de Oriente Medio



Vinagre balsámico



Queso griego



Limón



Menta



Cebolla



Caldo vegetal



Zanahoria

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 | 1 unidad | 2 unidades |
| Caldo vegetal 10) | 1 sobre | 2 sobres |
| Zanahoria | 2 unidades | 4 unidades |
| Agua | 200 ml | 400 ml |

*Conservar en la nevera

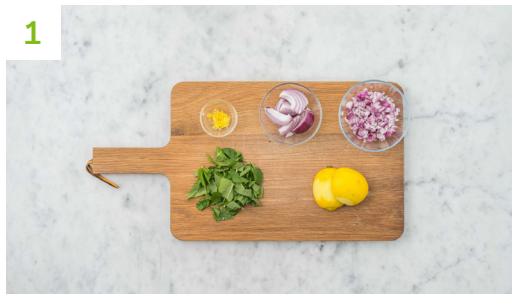
Información nutricional

| | Por ración | Por 100 g |
|---|--------------|--------------|
| en base a los ingredientes sin cocinar | 463 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2481/ 593 | 537/ 128 |
| Grasas (g) | 14,4 | 3,1 |
| de las cuales saturadas (g) | 8,5 | 1,8 |
| Carbohidratos (g) | 76,0 | 16,4 |
| de los cuales azúcares (g) | 14,9 | 3,2 |
| Proteínas (g) | 18,2 | 3,9 |
| Sal (g) | 3,1 | 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.



Prepara los ingredientes

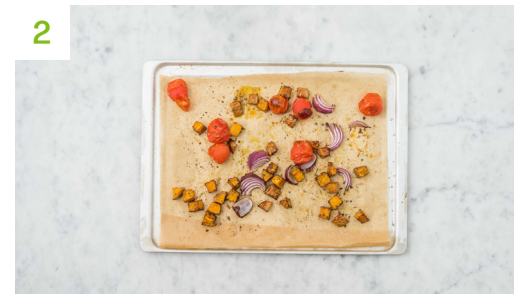
¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°C. Pela y pica la mitad de la **cebolla**. Corta la **cebolla** restante en tiras de 2 cm. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y, luego, divide el **limón** en dos. Deshoja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

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



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.



Hornea las verduras

Pela la **zanahoria** y córtala por la mitad a lo largo. Luego, corta cada mitad en dados de 0,5-1 cm. Colócalos en una bandeja de horno con papel de horno. Añade un chorrito de **aceite** y las **especias de Oriente Medio. Salpimienta** y mezcla. Hornea en el estante medio 12 min. Pasado este tiempo, agrega la **cebolla** a tiras y los **tomates cherry. Salpimienta**, remueve y hornea 10-15 min más, hasta que esté dorado.



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.



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, sin dejar de remover, hasta que el líquido se evapore.



Emplata y disfruta

Cuando 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.



¡Recíclame!

