

Tabulé de bulgur con pollo al chimichurri con verduras al limón y queso griego

Cocíname primero

Cocinando: 25 min • Listo en: 30 min

19



Bulgur



Tomate



Pepino



Limón



Menta



Queso griego



Pechuga de pollo



Especias mediterráneas

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Tomate	1 unidad	2 unidades
Pepino	1 unidad	2 unidades
Limón	½ unidad	1 unidad
Menta	1 unidad	2 unidades
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Pechuga de pollo*	2 unidades	4 unidades
Especias mediterráneas	½ sobre	1 sobre
Agua	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	20 ml	40 ml
Aceite para la salsa	30 ml	60 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas
Orégano	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	431 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3026/ 723	702/ 168
Grasas (g)	13,2	3,1
de las cuales saturadas (g)	8,4	1,9
Carbohidratos (g)	50,3	11,7
de los cuales azúcares (g)	3,4	0,8
Proteínas (g)	41,9	9,7
Sal (g)	1,4	0,3

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.

¡Recíclame!



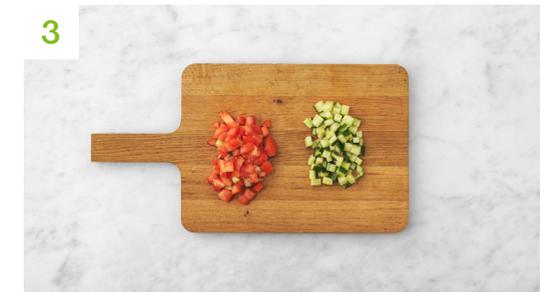
1 Cocina el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en 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 la olla y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



2 Prepara el chimichurri

Deshoja la **menta**. En una jarra medidora, agrega la mitad de las **especias mediterráneas** (doble para 4p), la mitad de la **menta** deshojada, el **vinagre de vino tinto**, el **orégano**, el **ajo**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad de los anteriores en ingredientes). Tritura con ayuda de un túrmix hasta conseguir un **chimichurri** homogéneo.



3 Corta 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) y reserva hasta el emplatado. En un bol grande, exprime el zumo de medio **limón** (doble para 4p) y agrega el **pepino**, el **tomate**, un chorrito de **aceite** y una pizca de **sal**. Remueve bien.



4 Cocina el pollo

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Una vez caliente, agrega las **pechugas de pollo**, **salpimentada** y cocina 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y bien cocinadas en el interior. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



5 Combina los ingredientes

Pica la **menta** restante. En el bol con las **verduras**, agrega el **bulgur** cocido, casi toda la **menta** picada, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Remueve bien, de forma que los ingredientes se integren y queden bien sazonados.



6 Emplata y disfruta

Desmenuza con las manos el **queso griego** en trozos medianos. Sirve el **tabulé de bulgur** y **verduras** en los platos y cubre con el **queso griego** desmenuzado. Coloca la **pechuga de pollo** a un lado de los platos y cubre con el **chimichurri de menta**. Acaba el plato agregando ralladura de **limón** y **menta** picada al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

