

Bocados de butifarra a la miel con verduras acompañados de bulgur

Familia Rápido

6



Bulgur



Butifarra



Caldo vegetal



Pimiento verde italiano



Miel



Cebolla



Caldo de ternera

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, harina, agua, ajo.

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La miel es un versátil alimento reconocido por su dulzura natural que también exhibe propiedades antioxidantes y antimicrobianas. Además, su composición única de azúcares naturales, vitaminas y minerales la convierten en una opción nutritiva para reemplazar el azúcar, tal y como hacemos en esta sabrosa y rápida receta.

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

Utensilios necesarios:

Cazo con tapa, jarra medidora, bol mediano, sartén, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Butifarra* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo vegetal 10)	2 sobres	4 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Caldo de ternera	½ sobre	1 sobre
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	100 ml	200 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	340 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2781/665	818/195
Grasas (g)	40,3	11,9
de las cuales saturadas (g)	12,5	3,7
Carbohidratos (g)	65,1	19,1
de los cuales azúcares (g)	13,2	3,9
Proteínas (g)	26,6	7,8
Sal (g)	5,2	1,5

Alérgenos

10) Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



1 Corta las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



2 Cocina el bulgur

En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), la mitad del **caldo vegetal** en polvo 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**.



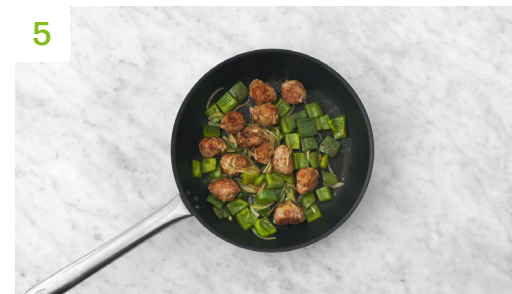
3 Prepara la butifarra

Con ayuda de un cuchillo, haz un corte en la piel de la **butifarra** y retírala. Con las manos, divide la carne en 6 trozos por persona. Coloca la **butifarra** en un bol y agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



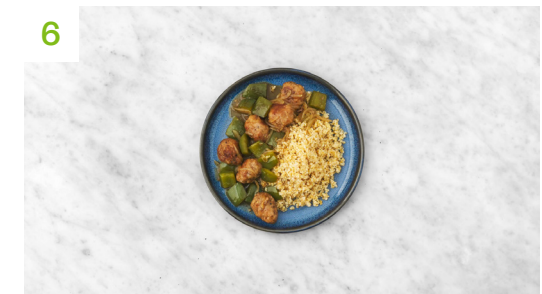
4 Prepara la salsa

En un bol pequeño, añade el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes), la mitad del **caldo de ternera** en polvo (doble para 4p), la **miel** y el **caldo vegetal** restante. Mezcla con ayuda de unas varillas para integrar todos los ingredientes.



5 Combina los ingredientes

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, añade el **ajo** y cocina 1 min más. Finalmente, añade la **butifarra** y saltea 4-5 min más o hasta que la **butifarra** quede dorada y bien cocinada en el interior.



6 Emplata y disfruta

En la sartén, agrega la **salsa** del bol y cocina a fuego medio-alto 3-4 min más, removiendo para integrar los ingredientes, hasta que la **salsa** espese. Sirve el **bulgur** en un lado de los platos y coloca la **butifarra** con **verduras** al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

