

Heura con manzana a la cúrcuma

con salsa de yogur sobre bulgur con rúcula

Vegetariano Rápido

12



Heura



Manzana



Bulgur



Rúcula



Cebolla



Caldo vegetal



Yogur griego



Cúrcuma en polvo



Ras-el-Hanout

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La cúrcuma, con su característico color amarillo-anaranjado, contiene curcuminoides que le otorgan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Reconocida por reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la función cerebral, esta especia ha sido utilizada durante siglos en la medicina tradicional.

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, sartén, bol pequeño, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Heura* 11)	160 gramos	320 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Cúrcuma en polvo	½ sobre	1 sobre
Ras-el-Hanout	½ sobre	1 sobre
Agua	100 ml	200 ml
Agua para el caldo	240 ml	480 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	367 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2661/	726/
Grasas (g)	39,9	10,9
de las cuales saturadas (g)	8,5	2,3
Carbohidratos (g)	67,9	18,5
de los cuales azúcares (g)	13,3	3,6
Proteínas (g)	26,2	7,1
Sal (g)	2,4	0,7

Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

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



1 Saltea la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En un cazo mediano, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



2 Cocina el bulgur

En el cazo con la **cebolla**, añade el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo 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 manzana

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta las mitades en láminas finas. En un cazo pequeño, agrega el **agua** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva a ebullición durante 2 min, hasta que el **azúcar** se disuelva.



4 Adereza la manzana

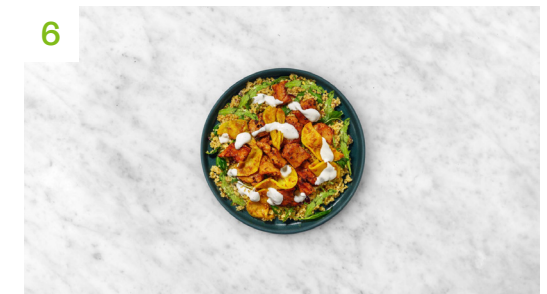
En el cazo con el **azúcar** disuelto, agrega la mitad del **Ras-el-Hanout** (doble para 4p), la mitad de la **cúrcuma** (doble para 4p) y la **manzana** y cocina a fuego bajo 2 min, removiendo para que la **manzana** quede cubierta por las **especias** y esté tierna.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si es necesario para que la manzana quede cubierta por completo.



5 Saltea la heura

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **heura** y saltea durante 5 min, moviendo ocasionalmente, hasta que empiece a dorarse. Cuando el **bulgur** haya perdido temperatura, agrega al cazo la **rúcula**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve para combinar.



6 Emplata y disfruta

En un bol pequeño, agrega el **yogur griego** y adereza con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Escurre ligeramente la **manzana**. Sirve el **bulgur** con **rúcula** en la base de los platos y agrega encima la **heura** salteada. Acaba añadiendo la **manzana** con **especias** y el **yogur griego** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



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

