

Ensalada de bulgur con burrata y naranja

con pesto casero de cebollino y avellanas tostadas

Vegetariano Rápido

10



Burrata



Bulgur



Caldo vegetal



Cebollino



Pecorino



Rúcula



Naranja



Avellanas enteras crudas



Miel

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

Cocinando: 15 mins
Listo en: 20 mins



Esta receta de inspiración mediterránea propone una combinación de ingredientes interesante, pues servimos el bulgur sobre rúcula aliñada y agregamos encima gajos de naranja, burrata y un pesto casero de cebollino. Escoge esta receta y disfruta de sus deliciosos sabores mientras incrementas tus niveles de vitamina C.

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:

Túrmix, cazo con tapa, jarra medidora, sartén, ensaladera, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Burrata* 7)	150 gramos	300 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Cebollino	1 unidad	2 unidades
Pecorino* 7)	20 gramos	40 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Naranja	1 unidad	2 unidades
Avellanas enteras crudas 2)	10 gramos	20 gramos
Miel	1 paquete	2 paquetes
Aceite para la salsa	20 ml	40 ml
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	30 ml	60 ml
Vinagre de vino tinto	2 cucharaditas	4 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	337 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2835/ 678	841/ 201
Grasas (g)	33,1	9,8
de las cuales saturadas (g)	14,5	4,3
Carbohidratos (g)	76,2	22,6
de los cuales azúcares (g)	9,8	2,9
Proteínas (g)	19,1	5,7
Sal (g)	1,9	0,6

Alérgenos

2) Frutos secos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten.

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

¡Recíclame!



Cocina el bulgur

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, cocina a fuego medio 4 min. Retira del fuego, tapa la olla y deja reposar 10 min. Cuando esté listo, remueve el **bulgur**.



Prepara los ingredientes

Ralla la piel de la **naranja** y resérvala hasta el emplatado. Pela la **naranja** y córtala en gajos. Corta la **burrata** por la mitad, de forma que quede 1 porción por persona. En una ensaladera, agrega la **rúcula**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes). **Salpimenta** y mezcla bien.

CONSEJO: Ralla únicamente la parte exterior del cítrico, sin llegar a la parte blanca.



Tritura el pesto

Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Agrega las **avellanas** y tuesta 3 min, removiendo, hasta que se doren. Retira y reserva. Pica el **cebollino**. En la jarra medidora, agrega el **cebollino**, el **pecorino**, las **avellanas**, la **miel**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Con un túrmix, tritura hasta conseguir un **pesto** homogéneo y liso. **Salpimenta** al gusto.



Emplata y disfruta

Sirve la **rúcula** en la base de los platos y coloca encima el **bulgur**. Luego, añade la **burrata** y los gajos de **naranja**. Acaba agregando el **pesto de cebollino** y **ralladura de naranja** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

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

