

Bulgur tibio con queso griego y boniato asado con tomates cherry y salsa casera de menta

Vegetariano

12



Tomate cherry



Bulgur



Mezcla de especias de Oriente Medio



Vinagre balsámico



Queso griego



Limón



Menta



Cebolla



Caldo vegetal



Boniato

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 35 mins



¿Buscas probar algo diferente? Esta ensalada tibia utiliza el bulgur como base y lo combina con boniato asado, queso griego y un aderezo de menta. Si suena interesante, imagínate cuando pruebes este plato vegetariano y que puedes disfrutar sin preocuparte por tu dieta.

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:

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
Boniato	200 gramos	400 gramos
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	403 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2568/ 614	638/ 153
Grasas (g)	35,2	8,7
de las cuales saturadas (g)	11,6	2,9
Carbohidratos (g)	80,1	19,9
de los cuales azúcares (g)	11,6	2,9
Proteínas (g)	18,4	4,6
Sal (g)	3,2	0,8

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **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.

¡Recíclame!



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 del cítrico, 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

Corta el **boniato** en dados de 2 cm y colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Añade un chorrito de **aceite** y las **especias de Oriente Medio**. **Salpimienta**, mezcla y extiende en una sola capa en la bandeja. Hornea en el estante superior 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 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 y **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.

