



Ensalada de bulgur y gambas con garbanzos y tirabeques

Fácil y rápido **Picante opcional**

Cocinando: 20 min • Listo en: 25 min

10



Cebolla roja



Caldo vegetal



Bulgur



Tirabeques



Garbanzos



Gambas



Pesto de albahaca



Chili en escamas



Limón

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios:

Cazo con tapa, jarra medidora, rallador, colador, sartén grande, tenedor.

Ingredientes

	2P	4P
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Tirabeques	100 gramos	200 gramos
Garbanzos 14)	340 gramos	680 gramos
Gambas* 5) 63) 65) 67) 70)	150 gramos	300 gramos
Pesto de albahaca 2) 7) 14)	50 gramos	100 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Limón	1 unidad	2 unidades
Ajo	1 unidad	2 unidades
Agua	240 ml	480 ml
Aceite de oliva	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal y pimienta	al gusto	al gusto

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	479 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	4611/ 1102	963/ 230
Grasas (g)	16,6	3,5
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	78,8	16,5
de los cuales azúcares (g)	4,7	1,0
Proteínas (g)	36,2	7,6
Sal (g)	2,8	0,6

Alérgenos

2) Fruto secos **5)** Crustáceos **7)** Leche **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables



Sofríe la cebolla

Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, córtala en cubitos pequeños. Calienta un chorrito de **aceite** en un cazo mediano a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **cebolla** y cocina, removiendo frecuentemente, 3-4 min hasta que quede transparente.



Cocina el bulgur

Vierte el **agua** (ver cantidad en ingredientes) en el cazo con la **cebolla**, añade el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Agrega el **bulgur** y vuelve a llevar a ebullición, luego, cocina a fuego lento durante 1 min. Pon una tapa y retira del fuego.



Prepara las verduras y garbanzos

Mientras tanto, pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Corta los **tirabeques** por la mitad. Escurre y enjuaga los **garbanzos** en un colador. Ralla la piel del **limón** y, luego, córtalo en gajos.



Cocina las gambas

Unos 5 min antes de que el **bulgur** esté listo, en una sartén, añade un chorrito de **aceite** y las **gambas**. Cocina durante 1-2 min hasta que se doren y retíralas fuera de la sartén.

RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.



Saltea las gambas y los tirabeques

Agrega en la misma sartén un chorrito de **aceite** y el **ajo** y calienta a fuego medio. Cocina durante 1-2 min o hasta que el **ajo** se dore. Luego, agrega los **tirabeques** y cocina 3-4 min hasta que se ablanden ligeramente. Devuelve las **gambas** a la sartén y sazona con la mitad del **chili en escamas** (agrega a tu gusto, dependiendo de si quieres más o menos picante), la **ralladura de limón**, **sal** y **pimienta**.



Acaba el plato

Una vez el **bulgur** esté cocido, remuévelo con ayuda de un tenedor, añade los **garbanzos** y el **pesto**, sazona con **sal** y **pimienta** y agrega un poco de zumo de **limón**. Reparte el **bulgur** en boles y cúbrelo con las **gambas** y los **tirabeques**. Sirve los gajos de **limón** restantes a un lado para exprimirlos por encima y espolvorea el **chili en escamas** restante según tu gusto.

¡Que aproveche!