



Bulgur al formaggio greco e avocado con pomodorini e cipolla cruda marinata

35 minuti

13



Avocado



Cipolla



Bulgur



Origano Secco



Limone



Formaggio greco



Pomodorini ciliegini



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Aceto, Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Avocado	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini ciliegini**	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	431 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2795 kJ/ 668 kcal	649 kJ/ 155 kcal
Grassi (g)	30 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	16 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	17 g	4 g
Proteine (g)	25 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte **13**) Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro

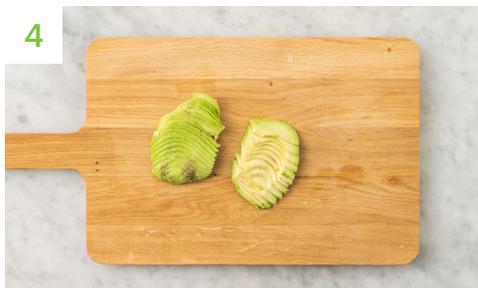


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.
- Mescolate in una ciotola, per persona, 2-3 cucchiaini d'**acqua**, un cucchiaino di **aceto**, un pizzico di **sale** e **zucchero**. Unite la **cipolla** e lasciate marinare per almeno 10-15 minuti.
- Tagliate i **pomodorini** a metà.



Tagliare l'avocado

- Tagliate l'**avocado** a metà, togliete il nocciolo, sbucciatelo e affettatelo.
- Conditelo con un pizzico di **sale** e qualche goccia di **limone** per non farlo annerire.



Cuocere i pomodorini

- Scaldare un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio basso.
- Unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **zucchero**. Coprite con il coperchio e cuocete per 12-15 minuti, finché i pomodorini saranno dorati e teneri.



Preparare la citronette

- Raccogliete in una ciotolina, per 2 persone, un cucchiaino d'**acqua**, un cucchiaino d'**olio**, il succo di mezzo **limone**, un pizzico di **sale** e **origano** e mescolate energicamente per amalgamare.



Cuocere il bulgur

- Portate a bollore una pentolina d'**acqua** salata.
- Lessate il **bulgur** per circa 10-12 minuti. Assaggiatelo per verificare il grado di cottura, quindi scolatelo e trasferitelo nella padella con i pomodorini.



Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** nei piatti.
- Adagiatevi sopra il **formaggio greco**, sbriciolandolo grossolanamente con le mani, l'**avocado** e la **cipolla**.
- Guarnite con un pizzico di **pepe** e **origano** e condite con la **citronette**.

Buon Appetito!