



# Bulgur alla soia, mela e zenzero

con fagiolini agrodolci, cipollotto e crumble

40 minuti

7



Panko (pangrattato giapponese)



Fagiolini



Cipollotto



Salsa agrodolce



Salsa di Soia



Arachidi



Zenzero



Mela



Bulgur



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi <b>1</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Bulgur <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>378 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2200 kJ/ 526 kcal	583 kJ/ 139 kcal
Grassi (g)	7 g	2 g
Grassi saturi(g)	1 g	0 g
Carboidrati (g)	89 g	24 g
Zuccheri (g)	20 g	5 g
Fibre (g)	19 g	5 g
Proteine (g)	19 g	5 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**1)** Arachidi **11)** Soia **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](http://hellofresh.it)



## Lessare i fagiolini

**TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.**

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata.
- Sbollentate i **fagiolini** per 4-5 minuti.
- Tritate grossolanamente le **arachidi**.
- Scaldate una padella antiaderente e tostate il **panko** con le **arachidi** a fuoco vivace per 3-4 minuti, mescolando spesso. Trasferiteli in una ciotolina e condite con un pizzico di **sale**.



## Preparare la salsa

**TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.**

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero**. Raccoglietelo in una ciotolina con la **salsa di soia** e la parte verde del **cipollotto** e mescolate bene.
- Grattugiate la **mela** con una grattugia a fori larghi in una ciotola capiente.



## Cuocere il bulgur

- Scolate i **fagiolini** con un mestolo forato, mantenendo l'acqua sul fuoco.
- Lessate il **bulgur** per circa 10-12 minuti. Assaggiatelo per verificare il grado di cottura prima di scolarlo.



## Condire il bulgur

- Scolate il **bulgur** e trasferitelo nella ciotola con la **mela** grattugiata.
- Condite con un filo d'**olio di oliva** e la **salsa** a base di **soia**, **zenzero** e **cipollotto**.



## Cuocere le verdure

- Tritate il **cipollotto** a rondelle fini, separando la parte bianca da quella verde.
- Riportate su fuoco medio la padella usata in step 1 con 1 cucchiaino d'**olio** per persona. Unite la parte bianca del **cipollotto** e soffriggete per 2-3 minuti.
- Aggiungete i **fagioli** e saltateli a fuoco vivace per 5-6 minuti, mescolando ogni tanto, finché si saranno leggermente abbrustoliti.
- Conditeli con la **salsa agrodolce** e cuocete per altri 2 minuti. Assaggiare e aggiustate di **sale** e **pepe**, se necessario.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** in piatti fondi o ciotole.
- Aggiungete i **fagiolini** e guarnite con il crumble di **arachidi** e **panko**.

Buon Appetito!