



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) 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa agrodolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Arachidi 1	2 pacchetti	4 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Bulgur 13	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	378 g	100 g
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



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!