

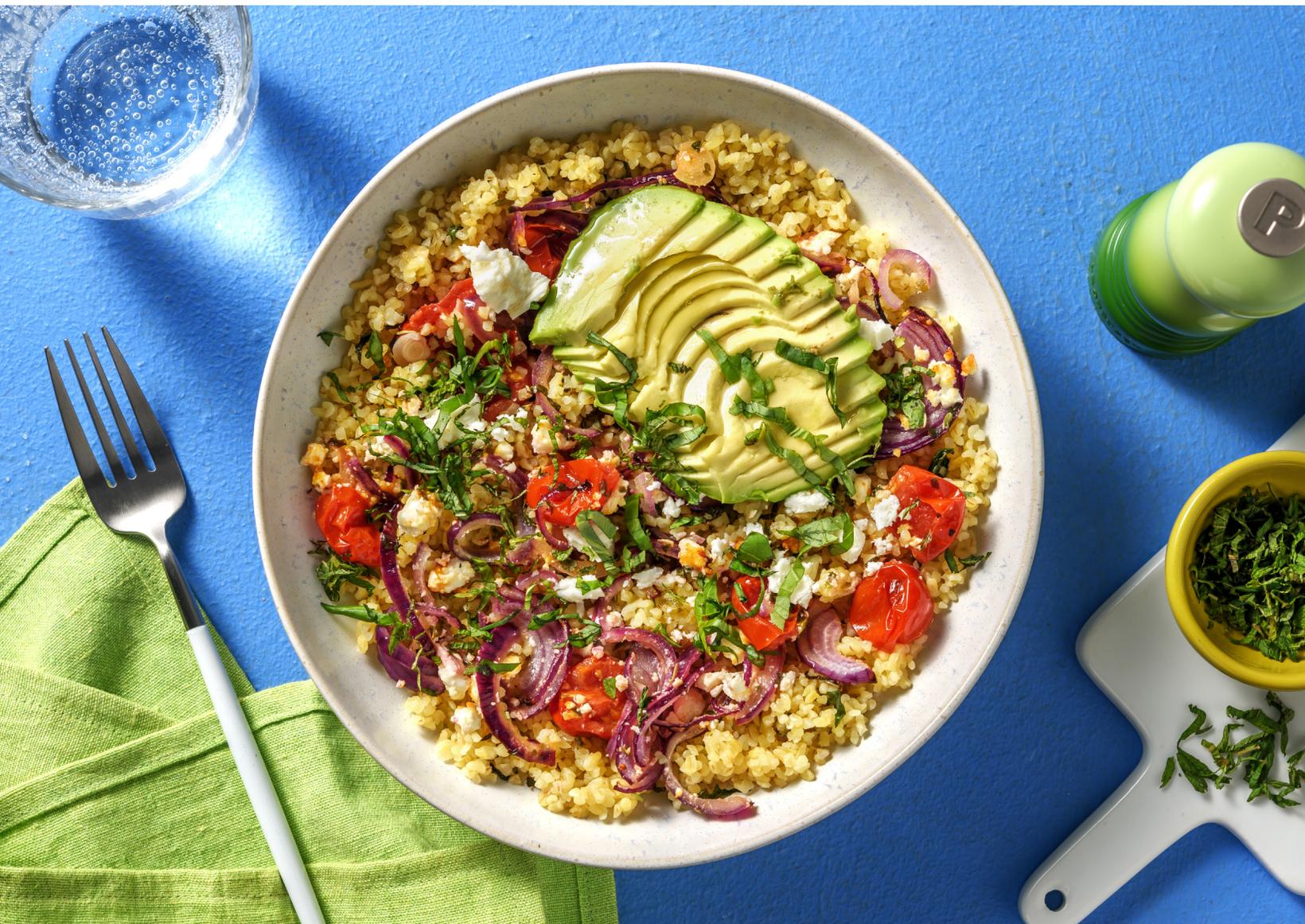


Bulgur aromatico con ricotta e avocado

pomodorini al forno e profumo di limone

40 minuti

13



Avocado



Pomodorini Datterini



Basilico



Aglione



Cipolla



Ricotta



Bulgur



Origano Secco



Limone



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

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
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Basilico**	5 g	10 g
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	434 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2871 kJ/ 686 kcal	661 kJ/ 158 kcal
Grassi (g)	32 g	7 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	73 g	17 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	16 g	4 g
Proteine (g)	24 g	5 g
Sale (g)	0.4 g	0.1 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!

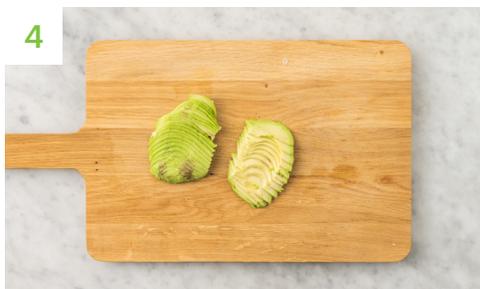
Conservate il kit ricette in frigo

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



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (o 180 °C se ventilato).
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Spezzettate il **basilico**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela sottilmente.



Tagliare l'avocado

TIP: se l'avocado risulta ben sodo tagliarlo a fette sarà più facile, se dovesse essere molto morbido potete ridurlo in pezzetti.

- 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.



Arrostire le verdure

- Distribuite i **pomodorini**, le **cipolle** e l'**aglio** su una teglia rivestita con carta da forno e conditeli uniformemente con **olio**, un pizzico di **origano**, **sale** e **pepe**.
- Cuocete in forno per circa 18-20 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine eliminate l'aglio.



Condire il bulgur

- Raccogliete in una ciotola ampia metà della **ricotta**, il **basilico** e il **bulgur**, condite con **sale**, il succo di uno spicchio di **limone** e un generoso filo d'**olio** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.



Lessare il bulgur

- Trasferite il **bulgur** in un pentolino con 260 ml di **acqua** e un grosso pizzico di **sale**.
- Portate a bollore, poi chiudete con un coperchio e cuocete per 9-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete dal fuoco e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Dividete il **bulgur** nei piatti. Adagiatevi sopra le **cipolle**, i **pomodorini** e la restante **ricotta** a pezzetti.
- Guarnite con le fette di **avocado** e un pizzico di **pepe** e **origano**.
- Accompagnate con gli spicchi di **limone** rimasti.