



Bulgur e curry di broccoli e peperoni con crema di stracchino al basilico

40 minuti

10



Broccoli



Peperone



Cipolla



Pomodori Datterini



Bulgur



Curry In Polvere Leggero



Stracchino



Basilico



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

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
Broccoli**	1 pezzo	2 pezzi
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Curry In Polvere Leggero	1 pacchetto	2 pacchetti
Stracchino** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	616 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2460 kJ/ 588 kcal	399 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	14 g	2 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g
Carboidrati (g)	81 g	13 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	23 g	4 g
Proteine (g)	27 g	4 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 le verdure

- Riducete il **broccolo** a piccole cimette, potete tagliare a metà quelle più grandi.
- Tagliate il **peperone** a metà, privatelo del torsolo e dei semi e riducetelo a cubetti
- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Sbucciate e tagliate la **cipolla** a cubetti di 0,5 cm.



Preparare la crema di stracchino

- Frullate lo **stracchino** con 30-50 ml di **acqua** (per 4 persone usate il doppio di stracchino e di **acqua**). In alternativa, mescolate energicamente gli ingredienti con una forchetta.
- Assaggiate, aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** e condite con un filo di **olio d'oliva**.



Cuocere le verdure

- Scaldate su fuoco medio una padella capiente con 2 cucchiaini d'**olio** e rosolatevi le **verdure** per 3-4 minuti.
- Aggiungete un mestolo d'**acqua** (per due persone), un pizzico di **sale**, 2 foglie di **basilico** e il **curry** (mezza bustina per un sapore medio) e mescolate bene.
- Cuocete, con il coperchio, per altri 12-15 minuti circa: le **verdure** dovranno risultare tenere. Se necessario aggiungete altra **acqua**.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete in un piatto fondo o in una ciotola il **bulgur** e guarnitelo con 2-3 foglie di **basilico** e un pizzico di **curry**.
- Adagiatevi sopra il **curry di verdure**.
- Completate con un cucchiaino di crema di **stracchino**.



Cuocere 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, sgranate con una forchetta e lasciate il coperchio sulla pentola fino al momento di servire.