



# Tartufi di ceci e bulgur con hummus e pomodori

Veggie 40 minuti • Mangiami per primo

8



Patate



Bulgur



Semi Di Sesamo



Prezzemolo



Olio di sesamo



Limone



Mix di spezie stile Medio-Orientale



Pomodorini Datterini



Ceci



Aceto Balsamico



Rucola



Grana Padano

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patate	1 pezzo	2 pezzi
Bulgur <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Semi Di Sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	10 g	20 g
Olio di sesamo <b>3</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Medio-Orientale <b>3</b> <b>9</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini	250 g	500 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Aceto Balsamico <b>14</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Grana Padano** <b>7</b> <b>8</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>613 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3432 kJ/ 820 Kcal	560 kJ/ 134 Kcal
Grassi (g)	23 g	4 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	105 g	17 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	27 g	4.4 g
Proteine (g)	35 g	6 g

## Allergeni

**3**) Semi di sesamo **7**) Latte **8**) Uova **9**) Senape **13**) Cereali contenenti glutine **14**) Anidride solforosa e solfiti

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



## Tagliare gli ingredienti

- Portate a bollire 2 pentole con abbondante **acqua** salata: serviranno per cuocere il **bulgur** e le **patate**.
- Pelate e tagliate la **patata** a cubetti di circa 2 cm.
- Tritate finemente il **prezzemolo** e trasferitelo su un piatto piano.
- Tagliate il **limone** a spicchi.
- Tagliate i **pomodorini** in spicchi, trasferiteli in un'insalatiera e conditeli con un filo di **olio extravergine, sale** e l'**aceto balsamico** (dosato a piacere).



## Preparare l'impasto dei tartufi

- Una volta trasferito l'**hummus** in una ciotolina a parte.
- Frullate il **bulgur** con i **ceci** e un filo di **olio extravergine, il formaggio, la patata** schiacciata, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie** (dosato a piacere), **sale** e **pepe**.
- Frullate solo per pochi secondi: dovrete ottenere un impasto morbido, omogeneo e compatto e malleabile per creare delle polpette.



## Cuocere il bulgur e le patate

- Lessate il **bulgur** in **acqua** bollente per 13-14 minuti. Scolatelo e trasferitelo nuovamente in pentola e tenete da parte.
- Lessate le **patate** nella seconda pentola per 10-12 minuti. Scolatele, trasferitele nuovamente in pentola, poi schiacciatele con una forchetta o uno schiacciapate e tenete da parte.
- Tostate i **semi di sesamo** in una padella antiaderente a fuoco medio e senza condimenti, mescolando di tanto in tanto, per 1-2 minuti. Trasferite su un piatto piano e tenete da parte.



## Rosolare i tartufi e comporre l'insalata

- Modellate l'impasto con le mani per formare circa 8-10 **tartufi** a persona.
- Riportate la padella su fuoco medio e rosolateli con un filo di **olio extravergine** per 3-4 minuti, girandoli delicatamente su tutti i lati.
- Trasferite metà dei **tartufi** nel piatto col **prezzemolo** e l'altra metà in quello con i **semi di sesamo**, quindi ricopriteli uniformemente.
- Unite nell'insalatiera con i **pomodori** la **rucola** e, se necessario, aggiustate di **sale**.



## Preparare l'hummus

- Scolate i **ceci** e sciacquateli sotto **acqua** corrente.
- Trasferitene metà nella pentola con il **bulgur** e l'altra metà in un bicchiere per mixer.
- Aggiungete nel bicchiere per mixer 1-2 cucchiaini di **olio di sesamo**, il succo di uno spicchio di **limone**, 1-2 cucchiaini d'**acqua**, un filo di **olio extravergine** e **sale**.
- Frullate fino ad ottenere una **crema** e, a piacere, aggiungete altro **olio di sesamo, acqua** o succo di **limone** per regolare la consistenza e il gusto.
- Trasferite e tenete da parte.



## Disporre nei piatti

- Disponete i **tartufi** nei piatti e accompagnateli con l'**insalata** e i restanti spicchi di **limone**: potete spremere il succo per dare un tocco di freschezza.
- Servite l'**hummus** in una ciotolina a parte.

Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**