

Zuppa invernale con bulgur e verdure fiocchi di formaggio greco e basilico

40 minuti

13



Formaggio greco



Funghi Champignon



Bulgur



Concentrato
Di Pomodoro



Basilico



Scalognò



Pomodoro



Brodo Granulare Vegetale



Peperone

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Formaggio greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon	125 g	250 g
Bulgur 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Brodo Granulare Vegetale 10)	2 pacchetti	4 pacchetti
Peperone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	486 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2345 kJ/ 561 Kcal	483 kJ/ 115 Kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	77 g	16 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	18 g	4 g
Proteine (g)	25 g	5 g
Sale (g)	3 g	0.7 g

Allergeni

7) Latte 10) Sedano 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



Riciclamli!



Tagliare le verdure

- Portate a bollire una pentola con 400-500 ml di **acqua** a persona, quindi scioglietevi il **brodo**. Assaggiate e aggiungete **sale** per regolarne la sapidità, quindi prelevatene 4-5 mestoli e teneteli da parte: serviranno per la **zuppa**.
- Sbucciate e tritate lo **scalogno**.
- Pulite i **funghi** dai residui di terra e affettateli sottilmente.
- Eliminate il torsolo e i semi del **peperone** e tagliatelo a cubetti di circa 1 cm.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti di 1 cm.



Cuocere la zuppa

- Bagnate i **funghi** e i **peperoni** con 3-4 mestoli di **brodo** tenuto da parte.
- Aggiungete quindi qualche foglia di **basilico**, il **concentrato di pomodoro** e il **pomodoro** a cubetti.
- Aggiustate di **sale** e **pepe**, coprite e cuocete per 8-10 minuti. Se il sugo dovesse restringersi troppo, aggiungete gradualmente altro **brodo**.
- Tagliate nel frattempo il **formaggio greco** a cubetti e tenetelo da parte al fresco.



Lessare il bulgur

- Versate il **bulgur** nel **brodo** bollente e lessatelo per 12 minuti.
- A cottura ultimata, scolatelo, rimettetelo nella pentola, conditelo con un filo d'**olio extravergine** e sgranatelo con una forchetta. Quindi coprite con il coperchio e tenete da parte.



Disporre nei piatti

- Disponete il **bulgur** sulla base di un piatto fondo e versatevi sopra la **zuppa** di verdure.
- Completate con i cubetti di **formaggio greco**, qualche fogliolina di **basilico** e un filo di **olio extravergine**.



Preparare il soffritto

- Mentre cuoce il bulgur, scaldate una padella antiaderente dai bordi alti a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio extravergine**. Aggiungete lo **scalogno** e rosolate per 2-3 minuti, poi unite i **funghi** e i **peperoni**.
- Aggiustate di **sale** e proseguite la cottura per 4-5 minuti.

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

Buon Appetito!