

INSALATA DI BULGUR

Categoria: Piatti vegetariani
Data: 05.06.2014



Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

48 g	Bulgur
1.8 dl	Brodo di verdura
120 g	Seitan
2 cl	Salsa di soia
0.4 cl	Olio d'oliva extra vergine
60 g	Carote
60 g	Porro
60 g	Sedano rapa
0.5 pz	Limone 'succo'
20 g	Pinoli
8 g	Erbette fresche (basilico,cipollina,cerfoglio)
2 cl	Olio d'oliva extra vergine
20 g	Cetriolini sott'aceto, sgocciolati
1 x	Condire (sale)
2 cl	Aceto di mele

Mise en place:

- Tagliare a cubetti il seitan
- Tagliare a listarelle le verdure, bianchirle e tenerle molto al dente, raffreddare
- Tostare leggermente i pinoli
- Tritare le erbe aromatiche
- Tagliare a cubettini i sottaceti

Preparazione:

- Lavare il bulgur sotto acqua corrente e cuocerlo in acqua salata, partendo da freddo
- Cuocerlo per 10 min. con il coperchio, spegnere e lasciare gonfiare per circa 20 min. (fino ad esaurimento del fondo di cottura)
- Rimestare con una forchetta per dare aria alla preparazione, raffreddare e mettere in una insalatiera
- Scaldare leggermente l'olio d'oliva
- Rosolarvi il seitan, finire di gusto, raffreddare e aggiungere al bulgur
- Aggiungere le verdure, i pinoli, le erbe aromatiche, i sottoaceti, condire e finire di gusto

Osservazioni:

Le varianti di questa ricetta sono infinite: fate capo alla vostra fantasia e ai prodotti di stagione. Il bulgur può essere sostituito con altri cereali cotti, resti di pasta (es. maccheroncini) o della quinoa. Il seitan può essere sostituito a rotazione con altri alimenti proteici (es. una volta dadini di formaggio, uova sode, piselli o ceci....)