

# Heura con manzana a la cúrcuma

con salsa de yogur sobre bulgur con rúcula

Vegetariano Rápido

12



Heura



Manzana



Bulgur



Rúcula



Cebolla



Caldo vegetal



Yogur griego



Cúrcuma en polvo



Ras-el-Hanout

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, agua, azúcar.

Cocinando: 20 mins  
Listo en: 25 mins



La cúrcuma, con su característico color amarillo-anaranjado, contiene curcuminoides que le otorgan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. Reconocida por reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y mejorar la función cerebral, esta especia ha sido utilizada durante siglos en la medicina tradicional.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Cazo con tapa, jarra medidora, sartén, bol pequeño, cazo pequeño.

## Ingredientes

	2P	4P
Heura* <b>11)</b>	160 gramos	320 gramos
Manzana	1 unidad	2 unidades
Bulgur <b>13)</b>	120 gramos	240 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal <b>10)</b>	1 sobre	2 sobres
Yogur griego* <b>7)</b>	1 unidad	2 unidades
Cúrcuma en polvo	½ sobre	1 sobre
Ras-el-Hanout	½ sobre	1 sobre
Agua	100 ml	200 ml
Agua para el caldo	240 ml	480 ml
Azúcar	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	367 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2590/	706/
Grasas (g)	38,5	10,5
de las cuales saturadas (g)	8,2	2,2
Carbohidratos (g)	67,9	18,5
de los cuales azúcares (g)	13,2	3,6
Proteínas (g)	25,4	6,9
Sal (g)	2,8	0,8

## Alérgenos

7) Leche **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



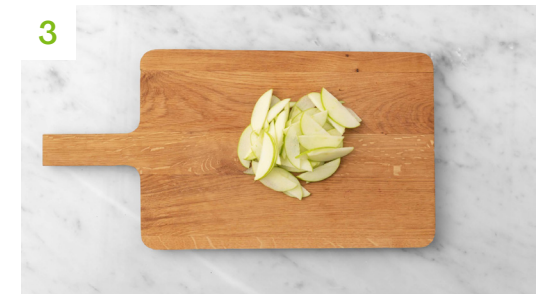
### Saltea la cebolla

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en daditos pequeños. En un cazo mediano, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo ocasionalmente, hasta que quede transparente.



### Cocina el bulgur

En el cazo con la **cebolla**, añade el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes) y el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Luego, agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo. Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min. Retira del fuego, tapa el cazo y deja reposar durante 10 min. Cuando esté listo, remueve con un tenedor para separar el **bulgur**.



### Prepara la manzana

Corta la **manzana** por la mitad y retira el corazón. Luego, corta las mitades en láminas finas. En un cazo pequeño, agrega el **agua** y el **azúcar** (ver cantidad en ingredientes de ambos) y lleva a ebullición durante 2 min, hasta que el **azúcar** se disuelva.



### Adereza la manzana

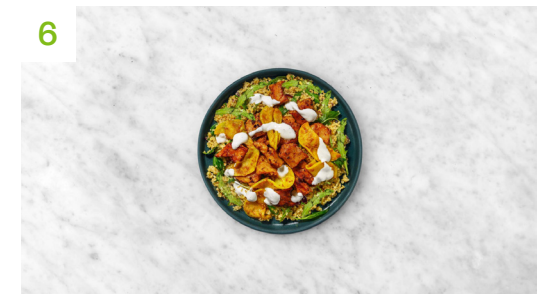
En el cazo con el **azúcar** disuelto, agrega la mitad del **Ras-el-Hanout** (doble para 4p), la mitad de la **cúrcuma** (doble para 4p) y la **manzana** y cocina a fuego bajo 2 min, removiendo para que la **manzana** quede cubierta por las **especias** y esté tierna.

**CONSEJO:** Puedes agregar un chorrito de agua para que la manzana quede cubierta por completo.



### Saltea la heura

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **heura** y saltea 5 min, moviendo ocasionalmente, hasta que empiece a dorarse. Cuando el **bulgur** haya perdido temperatura, agrega al cazo la **rúcula**, un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y remueve para combinar.



### Emplata y disfruta

En un bol pequeño, mezcla el **yogur griego** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** al gusto. Escurre ligeramente la **manzana**. Sirve el **bulgur** con **rúcula** en la base de los platos y agrega encima la **heura** salteada. Acaba añadiendo la **manzana** con **especias** y el **yogur griego** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

