



Bocados de butifarra con miel y mostaza

con verduras y bulgur

Familia Rápido

6



Bulgur



Butifarra



Caldo vegetal



Pimiento verde italiano



Miel



Cebolla



Mostaza en grano

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

Cocinando: 20 mins
Listo en: 25 mins



La miel es un versátil alimento reconocido por su dulzura natural y sus propiedades antioxidantes y antimicrobianas. Además, su composición única de azúcares naturales, vitaminas y minerales la convierten en una opción nutritiva para reemplazar el azúcar, tal y como hacemos en esta sabrosa y rápida receta.

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, bol mediano, sartén.

Ingredientes

	2P	4P
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Butifarra* 14)	250 gramos	500 gramos
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Pimiento verde italiano	1 unidad	2 unidades
Miel	1 paquete	2 paquetes
Cebolla	1 unidad	2 unidades
Mostaza en grano 9)	1 sobre	2 sobres
Harina	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua para el caldo	200 ml	400 ml
Agua para la salsa	75 ml	150 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	350 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2850/ 681	815/ 195
Grasas (g)	41,4	11,8
de las cuales saturadas (g)	12,5	3,6
Carbohidratos (g)	65,9	18,9
de los cuales azúcares (g)	14,1	4,0
Proteínas (g)	27,3	7,8
Sal (g)	4,4	1,3

Alérgenos

9) Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

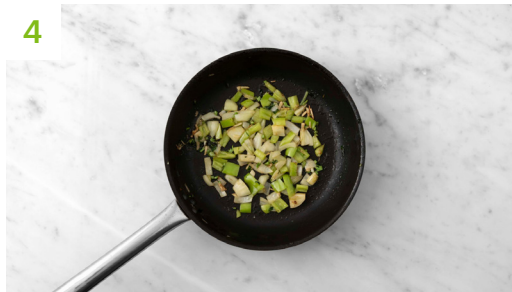
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



1 Corta las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Luego, córtalo en dados de 2 cm. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta cada mitad en tiras de 2 cm. Pela y pica finamente el **ajo** (ver cantidad en ingredientes).



4 Combina los ingredientes

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Luego, agrega la **cebolla** y el **pimiento** y saltea 4-5 min, removiendo frecuentemente. Luego, añade el **ajo** y cocina 1 min más. Finalmente, añade la **butifarra** y saltea 4-5 min más o hasta que la **butifarra** quede dorada y bien cocinada en el interior.



2 Cocina el bulgur

En un cazo, agrega el **agua para el caldo** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo y una pizca de **sal** 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 para separar el **bulgur**.



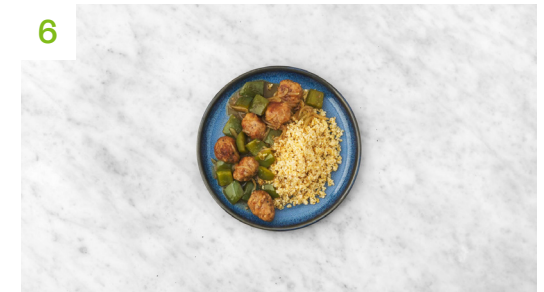
5 Agrega la salsa

En la sartén, añade la **miel**, la **mostaza en grano** y el **agua para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y remueve para integrar. Cocina 1-2 min, hasta que la **salsa** reduzca un poco y espese.



3 Prepara la butifarra

Con ayuda de un cuchillo, haz un corte en la piel de la **butifarra** y retírala. Con las manos, divide la carne en 6 trozos por persona. Coloca la **butifarra** en un bol y agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Mezcla bien. **RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



6 Emplata y disfruta

Prueba la **butifarra** y rectifica de **sal** y **pimienta**. Sirve el **bulgur** en un lado de los platos y coloca la **butifarra** con **verduras** al otro lado.

¡Que aproveche!

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

