Heura con manzana a la cúrcuma

con salsa de yogur sobre bulgur con rúcula

Vegetariano Rápido

20

Cebolla

Caldo vegetal

Bulgur

Manzana

Ras-el-Hanout

Cúrcuma en polvo

Heura

Rúcula

Yogur griego

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, cazo pequeño.

Ingredientes

	2P	4P	6P
Cebolla*	½ ud	1 ud	1½ ud
Caldo vegetal **10)**	1 ud	2 uds	3 uds
Bulgur **13)**	120 g	240 g	360 g
Manzana*	1 ud	2 uds	3 uds
Ras-el-Hanout	½ ud	1 ud	1½ ud
Cúrcuma en polvo	½ ud	1 ud	1½ ud
Heura* **11)**	160 g	320 g	480 g
Rúcula*	50 g	100 g	150 g
Yogur griego* **7)**	1 ud	2 uds	3 uds
Agua para el caldo	240 ml	480 ml	720 ml
Agua	100 ml	200 ml	300 ml
Azúcar	1 cdta	2 cdta	3 cdta

**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)	2588/ 619	706/ 169
Grasas (g)	38,3	10,4
de las cuales saturadas (g)	8,1	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)	2,5	0,7

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!

MIXTO
Papel procedente de fuentes responsables
FSC® NC-COC-015005
www.fsc.org

Por favor, recicla nuestros envases

RECICLA RECICLA

1

Bulgur en marcha

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Pela y pica la **cebolla**.
- En un cazo mediano, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo.
- Añade el **agua para el caldo** y el **caldo vegetal** y lleva a ebullición.
- Agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo.
- Cuando hierva, reduce a fuego medio y cocina 4 min.
- Retira del fuego y reserva tapado.

2

Fruit ninja

- Corta la **manzana** por la mitad, luego, corta en láminas finas.
- En un cazo pequeño, agrega el **agua** y el **azúcar** y lleva a ebullición 2 min, hasta que el **azúcar** se disuelva.
- Agrega el **Ras-el-Hanout**, la **cúrcuma** 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.*

3

Calor a la heura

- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Saltea la **heura** 5 min, moviendo, 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.

4

¡A la mesa!

- En un bol pequeño, mezcla el **yogur griego** con un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**.
- Escurre la **manzana**.
- Sirve el **bulgur** con **rúcula** en platos y agrega encima la **heura**.
- 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.