



Ensalada tibia de bulgur con boniato asado y queso griego a la menta

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 20 min • Listo en: 35 min

10



Tomate cherry



Bulgur



Mezcla de especias de Oriente Medio



Vinagre balsámico



Queso griego



Limón



Menta



Cebolla roja



Caldo vegetal



Boniato

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

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, rallador, jarra medidora, sartén con tapa, bol pequeño.

Ingredientes

	2P	4P
Tomate cherry	125 gramos	250 gramos
Bulgur 13)	120 gramos	240 gramos
Mezcla de especias de Oriente Medio 3) 9)	1 sobre	2 sobres
Vinagre balsámico* 14)	1 sobre	2 sobres
Queso griego* 7)	100 gramos	200 gramos
Limón	½ unidad	1 unidad
Menta*	½ unidad	1 unidad
Cebolla roja	½ unidad	1 unidad
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Boniato	200 gramos	400 gramos
Agua	250 ml	500 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	357 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2068/ 494	580/ 139
Grasas (g)	13,7	3,8
de las cuales saturadas (g)	8,3	2,3
Carbohidratos (g)	77,5	21,7
de los cuales azúcares (g)	10,4	2,9
Proteínas (g)	18,2	5,1
Sal (g)	2,6	0,7

Alérgenos

3) Sésamo **7)** Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **13)** Cereales que contienen gluten **14)** Sulfitos.

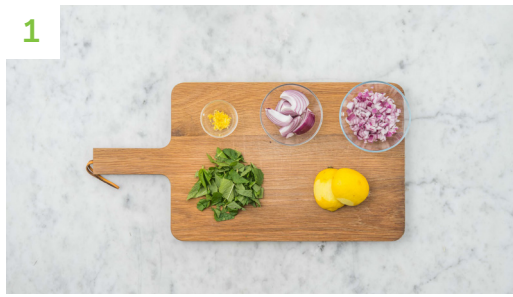
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en helllofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.



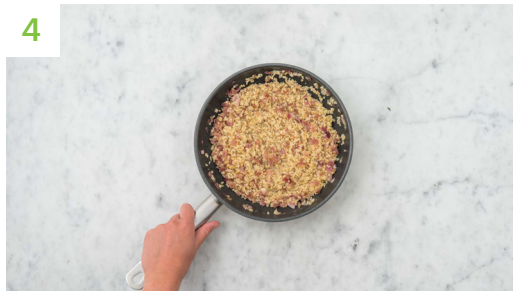
1



Prepara los vegetales

Precalienta el horno a 200°C. Pela y corta la **cebolla** por la mitad. Pica un cuarto de la **cebolla** (doble para 4p) y corta otro cuarto (doble para 4p) en octavos. Ralla la piel de medio **limón** (doble para 4p) y divídelo en dos. Deshoja la mitad de la **menta** (doble para 4p) y córtala en trozos grandes.

4



Añade el bulgur y cocina

Vierte el **agua** (ver cantidad en ingredientes) en la sartén y lleva a ebullición. Agrega el **bulgur** y el **caldo vegetal** en polvo, vuelve a hervir y cocina a fuego lento durante 1 min. Pon una tapa en la sartén y retira del fuego. Deja reposar durante 12-15 min o hasta que esté listo para servir.

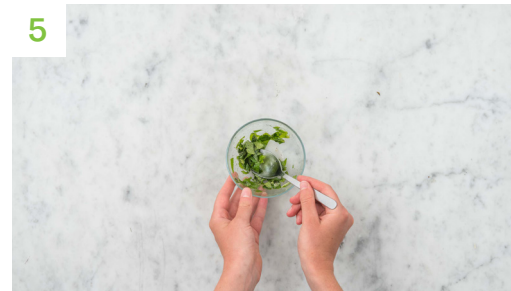
2



Hornea las verduras

Corta el **boniato** en cubos de 2 cm y colócalo en una bandeja de horno con papel de horno. Añade un chorrito de **aceite**, las **especias de Oriente Medio** y **salpimienta**. Mezcla para cubrir y extiende en una sola capa en la bandeja. Cocina en el estante superior del horno 12 min. Pasado este tiempo, agrega la **cebolla** cortada en octavos y los **tomates cherry**. Remueve para que se cocine de forma uniforme y hornea 10-15 min, hasta que esté dorado.

5



Prepara la salsa

Desmenuza el **queso griego**. Pon la mitad de la **menta** en un bol pequeño con un chorrito de zumo de **limón** y **aceite de oliva**. Sazona con **sal** y **pimienta** y mezcla.

3



Cocina la cebolla

Mientras tanto, calienta un chorrito de **aceite** en una sartén a fuego medio. Una vez caliente, agrega la **cebolla** picada y cocina 4-5 min, hasta que quede transparente, removiendo frecuentemente. Luego, agrega el **vinagre balsámico** y cocina 1 min, hasta que se evapore, sin dejar de remover.

6



Emplata y disfruta

Una vez que las **verduras** estén listas, agrégalas al **bulgur** con los jugos de cocción. Agrega la **ralladura de limón** y **menta** al gusto y mezcla cuidadosamente todo junto. Prueba yazona con **sal** y **pimienta** si crees que lo necesita. Remueve todo con cuidado y, luego, divide entre platos. Cubre con el **queso griego desmenuzado** y adereza con la **salsa de menta**.

¡Que aproveche!