Ensalada de bulgur y gambas

con garbanzos y tirabeques

Fácil y rápido | Picante opcional | 25 minutos

10

Gambas

Cebolla roja

Pesto de albahaca

Garbanzos

Limón

Tirabeques

Caldo vegetal

Bulgur

Chili en escamas

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

Antes de empezar

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

Utensilios necesarios

Cazo con tapa, jarra medidora, rallador, colador, sartén mediana.

Ingredientes

	2P	4P
Gambas*	150 gramos	300 gramos
Cebolla roja	1 unidad	2 unidades
Pesto de albahaca* **7) 14)**	50 gramos	100 gramos
Garbanzos* **14)**	340 gramos	680 gramos
Limón*	1 unidad	2 unidades
Tirabeques*	100 gramos	200 gramos
Caldo vegetal* **10)**	1 sobre	2 sobres
Bulgur* **13)**	120 gramos	240 gramos
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
**Conservar en la nevera*		

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	**478 g**	**100 g**
Valor energético (kJ/kcal)	4560,9/ 1090,1	955,2/ 228,3
Grasas (g)	16,6	3,5
de las cuales saturadas (g)	1,8	0,4
Carbohidratos (g)	78,8	16,5
de los cuales azúcares (g)	4,7	1
Proteínas (g)	36,2	7,6
Sal (g)	2,8	0,6

Alérgenos

7) Leche **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 hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

¡Recíclame!

Papel Certificado FSC Mixto: procedente de fuentes responsables

1

Sofríe la cebolla

Pela y corta la **cebolla** por la mitad, luego, córtala en cubitos pequeños. Calienta un chorrito de **aceite** en un cazo mediano a fuego medio-alto. Una vez caliente, añade la **cebolla** y cocina, removiendo frecuentemente, 3-4 min hasta que quede transparente.

2

Cocina el bulgur

Vierte 240 ml de **agua** (doble para 4p) en el cazo con la **cebolla**, añade el **caldo vegetal** en polvo y lleva a ebullición. Agrega el **bulgur** y vuelve a llevar a ebullición, luego, cocina a fuego lento durante 1 min. Pon una tapa y retira del fuego.

3

Prepara las verduras y garbanzos

Mientras tanto, pela y pica un **ajo** finamente (doble para 4p). Corta los **tirabeques** por la mitad. Escurre y enjuaga los **garbanzos** en un colador. Ralla la piel del **limón** y luego, córtalo en gajos.

4

Cocina las gambas

Unos 5 min antes de que el **bulgur** esté listo, en una sartén, añade un chorrito de **aceite** y las **gambas**. Cocina durante 1-2 min hasta que se doren y retíralas fuera de la sartén.
RECUERDA: Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular marisco crudo.

5

Saltea con los tirabeques

Agrega en la misma sartén un chorrito de **aceite** y el **ajo** y calienta a fuego medio. Cocina durante 1-2 min o hasta que el **ajo** se dore. Luego, agrega los **tirabeques** y cocina 3-4 min hasta que se ablanden ligeramente. Devuelve las **gambas** a la sartén y sazona con la mitad del **chili en escamas** (agrega a tu gusto, dependiendo si quieres más o menos picante), la **ralladura de limón**, **sal** y **pimienta**.

6

Acaba el plato

Una vez el **bulgur** esté cocido, remuevelo con ayuda de un tenedor, añade los **garbanzos** y el **pesto**, sazona con **sal** y **pimienta** y agrega un poco de zumo de **limón**. Reparte el **bulgur** en boles y cúbrelo con las **gambas** y los **tirabeques**. Sirve los gajos de **limón** restantes a un lado para exprimirlos por encima y espolvorea el **chili en escamas** restantes.

¡Que aproveche!