



Ensalada de bulgur con burrata italiana y salmón noruego

con naranja, pesto de cebollino y avellanas

Preparación en 15'

Preparation time : 20 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/es-ES/recipes/ensalada-de-bulgur-con-burrata-italiana-y-salmon-noruego-272>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Jarra medidora, Túrmix, Sartén, Cazo con tapa, Rallador fino, Ensaladera

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Caldo vegetal (sobre(s))	1	2	3
Bulgur (gramo(s))	120	240	360
Avellanas enteras crudas (gramo(s))	10	20	30
Cebollino (unidad(es))	1	2	3
Pecorino italiano (gramo(s))	20	40	60
Miel (paquete)	1	2	3
Naranja (unidad(es))	1	2	3
Burrata italiana (gramo(s))	150	300	450
Mezclum (unidad(es))	1	1	3
Olivas negras (paquete)	1	2	3
Salmón noruego (gramo(s))	200	400	600
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	1	2	3
Agua para el caldo (mililitro(s))	200	400	600
Aceite para la salsa (mililitro(s))	20	40	60
Agua para la salsa (mililitro(s))	30	60	90
Vinagre (cucharadita(s))	2	4	6
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	4038 kJ
Valor energético (kcal)	965 kcal
Grasas	55.8 g
de las cuales saturadas	18.7 g
Carbohidratos	76.2 g
de los cuales azúcares	9.8 g
Fibra	5.2 g
Proteínas	39.1 g
Sodio	2.79 mg

Allergens

Leche, Apio, Soja, Pescado, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Gluten, Sésamo, Cacahuetes, Avellanas

Always check the product labels for allergen information.



Bulgur en marcha

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

- En un cazo, agrega el **agua para el caldo**, el **caldo vegetal** y **sal** y lleva a ebullición.
- Agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo.
- Cuando hierva, cocina a fuego medio 4 min.
- Retira del fuego y reserva tapado.



Que no falte el verde

- Ralla la piel de la **naranja** y resérvala hasta el emplatado.
- Pela la **naranja** y córtala en gajos.
- Corta la **burrata** por la mitad, de forma que quede 1 porción por persona.
- En una ensaladera, agrega el **mezclum**, un chorrito de **aceite** y el **vinagre**. **Salpimenta** y mezcla.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimenta** y cocina 2 min por lado, hasta que quede bien cocinado en el interior.



Tritura el pesto

- Calienta una sartén a fuego medio sin aceite. Tuesta las **avellanas** 3 min, removiendo, hasta que se doren. Retira y reserva.
- Pica el **cebollino**.
- En la jarra medidora, agrega el **cebollino**, el **pecorino**, las **avellanas**, la **miel**, el **aceite para la salsa** y el **agua para la salsa**.
- Con un túrmix, tritura hasta conseguir un **pesto** homogéneo y liso. **Salpimenta** al gusto.



Combina y prepárate para disfrutar

- Sirve la **ensalada** en la base de los platos y coloca encima el **bulgur**.
- Añade la **burrata**, los gajos de **naranja** y las **olivas negras**.
- Acaba agregando el **pesto de cebollino** y ralladura de **naranja** al gusto sobre el plato.
- Sirve el **salmón** a un lado.

Enjoy your meal!