



Ensalada exprés de bulgur, queso griego y salmón noruego

con cebolla frita, cebolla encurtida y vinagreta de mostaza y miel

Exprés

Preparación en 15'

Preparation time : 15 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-expres-de-bulgur-queso-griego-y-salmon-noruego-304>

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

Rallador, Jarra medidora, Pelador, Bol, Sartén, Cazo con tapa, Ensaladera

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Semillas de calabaza (gramo(s))	10	20	30
Bulgur (gramo(s))	120	240	360
Mezcla de especias de Oriente Medio (sobre(s))	1	2	3
Cebolla roja (unidad(es))	½	1	1½
Zanahoria (unidad(es))	1	2	3
Tomate (unidad(es))	2	4	6
Vinagre balsámico (sobre(s))	1	2	3
Mostaza (sobre(s))	1	2	3
Miel (paquete)	1	2	3
Mezcla de rúcula y canónigos (gramo(s))	50	100	150
Queso griego (gramo(s))	100	200	300
Salmón noruego (gramo(s))	200	400	600
Cebolla frita (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceite de oliva (cucharada(s))	1	2	3
Agua (mililitro(s))	200	400	600
Vinagre (cucharada(s))	2	4	6
Sal para encurtir (cucharadita(s))	2	4	6
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Valor energético (kJ)	3491 kJ
Valor energético (kcal)	834 kcal
Grasas	45.9 g
de las cuales saturadas	16 g
Carbohidratos	75.2 g
de los cuales azúcares	17.2 g
Fibra	5.8 g
Proteínas	40.1 g
Sodio	7.17 mg

Allergens

Leche, Soja, Pescado, Frutos secos, Puede contener trazas de alérgenos, Sulfitos, Gluten, Mostaza, Sésamo, Cacahuetes

Always check the product labels for allergen information.



Bulgur en marcha

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

- Calienta un cazo a fuego medio-alto sin aceite y tuesta las **semillas de calabaza** 1-2 min, hasta que se doren. Retira del cazo.
- En el cazo, agrega el **agua** y **sal** y lleva a ebullición.
- Agrega el **bulgur** y lleva a ebullición de nuevo, luego, cocina a fuego medio 4 min.
- Agrega las **especias de Medio Oriente** y remueve.
- Retira del fuego y reserva tapado.



Prepara la ensalada

- En una ensaladera, mezcla el **vinagre balsámico**, la **mostaza**, la **miel** y un chorrito de **aceite**.
- Agrega la **mezcla de rúcula y canónigos**, la **cebolla** encurtida escurrida, el **tomate** y la **zanahoria** y mezcla bien.
- En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Agrega el **salmón**, **salpimienta** y cocina 2 min por lado.



A encurtir se ha dicho

- Pela la **cebolla** y córtala en tiras finas.
- En un bol, agrega la **cebolla**, el **vinagre** y la **sal para encurtir**. Mezcla y deja reposar.
- Pela y ralla la **zanahoria**.
- Corta el **tomate** en cubos pequeños.



Añade los toppings y disfruta

- Añade el **bulgur** a la ensaladera y remueve. Prueba y rectifica de **sal** y **pimienta**.
- Desmenuza el **queso griego**.
- Sirve la **ensalada** en platos y añade **queso griego** al gusto.
- Acaba añadiendo las **semillas de calabaza** y la **cebolla frita** por encima.
- Sirve el **salmón** a un lado.

Enjoy your meal!