



Ensalada exprés de bulgur, queso griego y cebolla frita

con 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-cebolla-frita-305>

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, 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
Cebolla frita (sobre(s))	1	2	3
Sal y pimienta (pizca(s))	1	1	1
Aceíte 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)	2554 kJ
Valor energético (kcal)	610 kcal
Grasas	29.9 g
de las cuales saturadas	13 g
Carbohidratos	75.2 g
de los cuales azúcares	17.2 g
Fibra	5.8 g
Proteínas	20.1 g
Sodio	7.07 mg

Allergens

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

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.



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.

Enjoy your meal!