

Ensalada de bulgur al estilo tabulé



Ingredientes

Ingredientes para 10 porciones:

1,5 kg de Ardo Bulgur

300 g Pimientos en cubitos
rojo/verde/amarillo

150 g Ardo Mezcla de hierbas a la
mexicana

10 g de Menta Ardo

100 g de aceitunas

2 dl de caldo de verduras

1 cebolla roja

1 granada

½ limón confitado finamente picado

100 g de pasas

cúrcuma

mezcla de especias Yedi Baharat

aceite de oliva

pimienta y sal

Modo de preparación

La ensalada de Bulgur es un plato delicioso y sano, perfecto para la hostelería. Esta receta estilo tabulé es fácil de hacer y está repleta de sabor y nutrición. Los ingredientes clave de esta receta son bulgur, pimientos, Mezcla de hierbas a la mexicana, menta, aceitunas, caldo de verduras, cebolla roja, granada, limón confitado, pasas, cúrcuma, Mezcla de especias Yedi Baharat, aceite de oliva, pimienta y sal.

1. Calienta brevemente el bulgur en la vaporera y vuelve a enfriarlo. Esto ayudará a ablandar el bulgur y facilitará su mezcla con los demás ingredientes.
2. Saltea los Pimientos en cubitos rojo/verde/amarillo junto con la Mezcla de hierbas a la mexicana. Esto añadirá una agradable explosión de sabor al plato.
3. Cuece las pasas en un poco de caldo de verduras con cúrcuma. Esto ayudará a rellenar las pasas y a infundirles sabor.
4. Mezcla todos los ingredientes bajo el bulgur. Esto ayudará a distribuir uniformemente los sabores por todo el plato.
5. Sigue sazonando con el yedi baharat y un poco más de sal y pimienta si es necesario. Termina con un buen chorro de aceite de oliva. Esto añadirá una agradable riqueza al plato y ayudará a unir todos los sabores.

Esta receta también es una opción excelente para un bufé que quiera ofrecer una opción vegana y deliciosa a sus clientes. El bulgur proporciona una buena fuente de hidratos de carbono complejos, mientras que los pimientos, la menta y la granada añaden una buena dosis de vitaminas y antioxidantes. Las aceitunas y el limón confitado dan al plato una agradable explosión de sabor, mientras que las pasas añaden un toque de dulzor. La cúrcuma, el yedi baharat y el aceite de oliva aportan un sabor delicioso y beneficios para la salud.

Alérgenos

Gluten

