

PRIMI PIATTI

Insalata di bulgur vegetariana

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Tra i piatti estivi più gettonati, le insalate di pasta sono i più gettonati in assoluto. Bene ma qualora vogliate fare qualcosa di più particolare vi consigliamo l'insalata di bulgur vegetariana, un piatto unico davvero speciale, facile e gustoso che piacerà anche se avete ospiti a tavola. Una ricetta fresca e facile, insomma davvero perfetta!

Diventa infatti un delizioso finger food, se messo nei bicchierini. Provate questa ricetta e se cercate altre idee come questa, ecco per voi un'altra proposta:

[grano peperoni e tonno!](#)

INGREDIENTI

BULGUR 400 gr
CAROTE 80 g circa - 2
ZUCCHINE 200 g circa - 2
PEPERONI GIALLI falde - 2
FAGIOLINI 80 gr
RUCOLA 30 gr
POMODORI 300 g circa - 4
SCORZA GRATTOGIATA DI LIMONE a piacere -
SALE
PEPE
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
BASILICO 5 foglie
BRODO VEGETALE 400 gr

PREPARAZIONE

- 1** Per preparare l'insalata di bulgur vegetariana, preparate all'incirca 400 g di brodo vegetale. Riunite il bulgur in una scodella, ricopritelo completamente con il brodo vegetale, coprite la scodella con della pellicola trasparente e lasciate riposare e rinvenire il bulgur per circa 15 minuti.
- 2** Occupatevi a questo punto della preparazione delle verdure: lavate le verdure, spuntate i fagiolini, le zucchine, pelate e spuntate le carote, poi prendete due falde dal peperone e, tagliate tutte le verdure a cubettini piccoli. Riducete a cubetti anche i pomodori e teneteli da parte.
- 3** Trascorsi il tempo di riposo del bulgur, aggiungete ad esso, un giro d'olio extravergine d'oliva e sgranatelo con una forchetta.
- 4** In una capace pentola portate a bollore l'acqua. Appena l'acqua avrà raggiunto il bollore salatela e mettete a sbollentare le zucchine, i fagiolini, le carote e i peperoni per circa 4 minuti. Dopodichè scolate e trasferite le verdure all'interno di una scodella con dell'acqua fredda e cubetti di ghiaccio, in modo tale da fermare la cottura e, mantenere la croccantezza e colore alle verdure.
- 5** Scolate le verdure e versatele nella scodella insieme al bulgur, date una prima mescolata; unite nella scodella anche i pomodori preparati precedentemente, le foglie di basilico spezzettate a mano, la rucola lavata e asciugata; quindi condite il tutto con un pizzico di sale, una macinata di pepe e, un giro abbondante d'olio extravergine d'oliva. Mescolate in maniera tale da fare insaporire bene tutti gli ingredienti. Servite con della scorza di limone grattugiata a piacere.