



“Bulghur ortolano con prezzemolo e noci”

Ingredienti

- ✓ 2 bicchieri di bulghur
- ✓ 400 g di polpa di pomodoro a pezzetti
- ✓ 4 carote
- ✓ 160 g mais giallo
- ✓ 5-6 di noci
- ✓ un trito di cipolla, sedano, olive e prezzemolo
- ✓ olio extra-vergine di oliva
- ✓ lievito di birra in scaglie
- ✓ salsa di soia
- ✓ sale integrale

Preparazione

Sciacquate il bulghur e mettetelo in una pentola con il doppio del volume di acqua, portate ad ebollizione, aggiungete un pizzico di sale e spegnete il fuoco; sarà pronto dopo circa 15 minuti ed avrà completamente assorbito l'acqua.

Nel frattempo mondate e lavate le verdure. Ponete un cucchiaino di olio extra vergine di oliva in una pentola

antiaderente e fate insaporire il trito di prezzemolo, sedano, cipolla e olive. Aggiungete le carote tagliate a piccoli tocchetti, il mais giallo, la polpa di pomodoro e cuocete per alcuni minuti.

Unite il bulghur precedentemente cotto, le noci tritate, qualche goccia di salsa di soia e il lievito di birra in scaglie. Prima di servire condite con un filo di olio extra-vergine di oliva e decorate il piatto a piacere.

Buona salute a tutti!