

BULGUR PRIMAVERILE



Chef: Leonardo Pellacani

Zubereitung

Per 6 persone

Reidratare il Bulgur in 600 ml d'acqua bollente aromatizzata con il curry per circa 45 minuti. Scottare i piselli in abbondante acqua salata e raffreddarli in acqua fredda. Scolare le Falde di Peperoni e tagliarle a cubetti, quindi aggiungere le Mazzancolle.

Mescolare tutti gli ingredienti al Bulgur reidratato. Regolare il sapore con Olio extravergine di oliva e sale. Riempire una ciotola con il Bulgur condito. Decorare con una foglia di basilico e servire.

Menù-Zutaten

150 g Èmazzancolle - MJ1
210 g Falde di peperoni in agrodolce - VA1X
420 g Bulgur - RR0
q.b. Olio extravergine di oliva - EK5

Zutaten

600 ml Acqua
q.b. Sale
q.b. Basilico fresco
q.b. Curry
150 g Piselli fini congelati