BULGUR DORADO



Ingredientes Menù

120 g Dorati - TN1

120 g Gamberetti liofilizzati (Gambas liofilizadas) - MS9

240 g Broccoli saporiti (Brócolis sabrosos) - B30K

480 g Bulgur - RR0

Olio extravergine di oliva (Aceite de oliva virgen extra) - EK5

Ingredientes

Sal y pimienta

30 g piñones tostados

60 g brotes de guisante

Chef: Barbara Benvenuti

Preparación

Cocer el bulgur en abundante agua hirviendo salada durante unos 10 minutos. Escurrir y dejar que se enfríe. Mientras tanto, rehidratar las gambas en agua durante unos 5 minutos y tostar los piñones en una sartén antiadherente, hasta conseguir un color dorado. Luego unir todos los ingredientes Menù y mezclar. Emplatar, añadir un hilo de aceite de oliva virgen extra y decorar con algún brote de guisante y los piñones tostados.

Consejos del chef

Para la versión “vegana” de la receta, reemplazar las gambas por algas marinas doradas en aceite (salicornia) y el brócoli sabroso con Friarielli grelos algo picantes Menù.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Sede legal/Establecimiento: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Oficinas: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)