BOULGOUR DORÉ



Chef: Barbara Benvenuti

Ingrédients Menù

120 g Dorati - TN1

120 g Gamberetti liofilizzati (Crevettes lyophilisées) - MS9

240 g Brocoli saporiti (Brocolis relevés) - B30K

480 g Bulgur (Boulgour) - RR0

Olio extravergine di oliva (Huile d'olive extra vierge) - EK5

Ingrédients

30 g de pignons grillés

60 g de germes de petits pois

sel et poivre

Préparation

Faire cuire le boulgour dans une grande quantité d'eau salée pendant 10 minutes environ. L'égoutter et le laisser tiédir. Entre temps, réhydrater les crevettes dans de l'eau pendant 5 minutes environ et faire griller les pignons dans une poêle anti-adhérente jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Unir alors tous les ingrédients Menù et mélanger. Disposer sur un plat, ajouter un filet d'huile d'olive extra vierge et décorer avec quelques germes de petits pois et les pignons grillés.

Conseils du Chef

Pour la recette version « végétalienne », remplacer les crevettes par des algues de mer revenues dans de l'huile (salicorne) et les brocolis savoureux avec des pousses de navet relevées Friarelli Menù.

© Menù srl - Dal 1932 Produttori Specialità Alimentari
Siège légal/Établissements: Via Statale 12 n.102 - 41036 Medolla (MO) | Bureaux: Via Concordia n.25 - 41032 Cavezzo (MO)