BULGUR DORATO

Ingredienti Menù

120 g Dorati - TN1

120 g Gamberetti liofilizzati - MS9

240 g Broccoli saporiti - B30K

480 g Bulgur - RR0

q.b. Olio extravergine di oliva - EK5

Ingredienti

30 g Pinoli tostati

60 g Germogli di pisello

q.b. Sale e pepe

Chef: Barbara Benvenuti

Procedimento

Per 6 persone.

Cuocere il Bulgur in abbondante acqua bollente salata per 10 minuti circa. Scolarlo e lasciarlo intiepidire. Nel frattempo far reidratare i Gamberetti in acqua per circa 5 minuti e tostare i pinoli in una padella antiaderente fino ad ottenere un colore dorato. Unire quindi i Gamberetti, i pomodori Dorati ed i Broccoli saporiti e mescolare. Impiattare, aggiungere un filo d'Olio extravergine d'oliva e decorare con qualche germoglio di pisello e i pinoli tostati.

Consigli dello chef

Per la ricetta in versione "vegana" sostituire i Gamberetti con la Salicornia e i broccoli saporiti con i Friarielli.

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