

Ensalada de bulgur con palta



Dificultad: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Tiempo de preparación: 20min , Tiempo de cocción: 0min

Tiempo total: 20min , Número de porciones: 2

0 Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

Autor: Maria

Url: <https://srecetas.es/ensalada-de-bulgur-con-palta>

Preparación

Preparar el bulgur según las instrucciones del paquete. En la mayoría de casos, únicamente habrá que hidratarlo el tiempo que indique. Mientras se hidrata el bulgur, cortar el tomate, la cebolla y la zanahoria en dados pequeños. Colocar en un bol. Picar en daditos pequeños las aceitunas descarozadas y agregarlas a las verduras junto con el maíz escurrido. Agregar el bulgur una vez hidratado. Reservar. Pelar la palta, cortarla en rodajas finas y añadirle el jugo del limón para evitar que se oxide y se ennegrezca. Reservar unas cuantas rodajas para decorar. Para preparar la vinagreta, añadir 4 cucharadas de aceite de oliva, 2 de vinagre de jerez, sal y pimienta. Batir bien con ayuda de unas varillas hasta conseguir una emulsión. Añadirla al bol con las verduras. Para emplatar, utilizar unos aros de aluminio. Intercalar una capa de bulgur con rodajas de palta. Así hacer un par de capas, dependerá del tamaño del aro de emplatar. Disfrute.

Fuente:

deliciasdesdebarcelonaabuenosaires.blogspot.com

Ingredientes

- ✓ 4 puñado/s Bulgur
- ✓ 1 Tomate perita
- ✓ 1 Zanahoria
- ✓ 1 Palta
- ✓ 1 Cebolla tierna
- ✓ 1 lata/s Maíz
- ✓ 1 Limón
- ✓ 1 puñado/s Aceitunas Negras
- ✓ 2 cucharada/s Vinagre de jerez
- ✓ 1 poco Sal
- ✓ 1 poco Pimienta
- ✓ 4 cucharada/s Aceite de oliva

Categorías

Un día normal, Vegetariana, Todo el año, Económico, Vegetales, Comida para todos los días, Rápida, Un pobre estudiante, Chicas delgadas, Ensalada

