

# Amanida Bulgur

## CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: 1r plat

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració:  
30 minuts

Funció de la recepta:  
Primer plat complet

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 2€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	3,61g.
Hidrats	16,98 g.
Greixos	37,11 g.
Energia	329,9 kcal

## INGREDIENTS

- 400gr de bulgur
- 3 tomàquets grans
- 1/2 ceba
- 1 pebrot vermell
- 1 cogombre
- 150gr de panses de corint
- 1 iogurt de soja
- el suc de 2 llimones
- oli d'oliva
- sal o alga kombu
- pebre
- menta
- Litre d'aigua

## ELABORACIÓ

1. Coem el bulgur amb el litre d'aigua amb sal o alga kombu (doncs sempre és 1,5 més d'aigua que la quantitat de bulgur).
2. Deixar bullir a foc mitg 15min sense alçar la tapa ni remenar.
3. Posar les panses en remull.
4. Tallar a daus la ceba, el pebrot, els tomàquets i el cogombre.
5. Picar finament la menta.
6. Treure el bulgur del foc i servir-lo en un bol o plata i barrejar amb les hortalisses i les panses.
7. Per la salsa, barrejar el suc de llimona amb la menta i el iogurt.

## PROPIETATS

El bulgur prové del blat o de l'espelta, per tant conté gluten. També es coneix com blat partit. No és un cereal diferent, sinó que és una manera diferent de preparar-ho.

És de fàcil digestió perquè és un "precuinat" natural. No conté pràcticament greixos, per tant és ideal per a les persones que pateixen colesterol o que volen reduir el pes.

