

AEG



INGREDIENTES

- 250 g de bulgur - 200 ml de agua
- 300 ml de zumo de naranja natural
- 1 cucharadita de Ras el Hanout - 1 cucharadita de sal
- 1 bulbo de hinojo picado finamente (reserve las hojas)
- 1 pomelo pelado y en gajos limpios de cáscara
- ½ cucharadita de semillas de hinojo ligeramente prensadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva afrutado
- 100 g de queso feta en dados pequeños
- 2 dátiles deshuesados y cortados en juliana
- Sal y pimienta

COCCIÓN

- 25 min
- 96
- Vapor solo
- Nivel del horno 3
- 250 ml



ENSALADA TEMPLADA DE BULGUR

Para 4 personas. Nivel de dificultad 1

- 1 Mezcla el bulgur con el agua, el zumo de naranja, el Ras el Hanout y 1 cucharadita de sal en una fuente para horno.
- 2 Coloca la fuente en el nivel 3, programa "Vapor solo" a 96 °C y cocina durante 25 minutos. Mientras, pica finamente las hojas de hinojo.
- 3 Cuando esté cocinado el bulgur, sácalo del horno y remueve con un tenedor para separar los granos; mézclalo con el hinojo picado, los gajos de pomelo, las semillas de hinojo y el aceite de oliva.
- 4 Mezcla el feta y los dátiles con el bulgur templado removiendo con cuidado, comprueba los condimentos (probablemente no necesites más sal, porque el feta ya es salado) y rectifica al gusto.

Presentación

Decora con hojas de hinojo picadas.