



Insalata di bulgur e Prugne della California sottaceto

Categorie: Antipasti, Piatti Freddi, Portate principali, Salutare, Vegetariano

Autore: Peter Sidwell



Tempo di preparazione: 00:30' - **Porzioni:** 4

Ingredienti

15	Prugne della California
30 ml	aceto di vino bianco
5 ml	miele
160 gr	grano bulgur
650 ml	acqua bollente
1 cucchiaino	sale
1/2 cucchiaino	pepe nero
1	finocchio
50 gr	uvetta
1 manciata	menta fresca
1 manciata	prezzemolo a foglia piatta
q.b.	olio EVO

Procedimento

Mettete le Prugne della California, l'aceto e il miele in un contenitore e lasciatele in ammollo per 10 minuti.

Mettete il bulgur in una casseruola e versate sopra l'acqua calda, condite con sale e pepe.

Cuocete per 5 minuti fino a quando è tenero, quindi trasferitelo in una grande ciotola e coprite con la pellicola trasparente per intrappolare il calore nella ciotola e farlo gonfiare e cuocere (dovrebbero essere necessari solo una

decina di minuti).

Usando un coltello affilato tritate finemente il finocchio e le erbe da aggiungere all'insalata.

Aggiungete gli ingredienti tagliati al bulgar e mescolateli insieme all'uvetta.

Con un paio di forbici, tagliate le Prugne della California ormai sottaceto in piccoli pezzi e mescolate.

Per finire l'insalata mescolate l'aceto di marinatura delle prugne e l'olio d'oliva per ottenere un condimento fruttato, quindi mescolate l'insalata prima di servirla.