



Bulghur ortolano con prezzemolo e noci

- ✓ *2 bicchieri di bulghur*
- ✓ *400 g di polpa di pomodoro a pezzetti*
- ✓ *4 carote*
- ✓ *160 g mais giallo*
- ✓ *5-6 di noci*
- ✓ *un trito di cipolla, sedano, olive e prezzemolo*
- ✓ *olio extra-vergine di oliva*
- ✓ *lievito di birra in scaglie*
- ✓ *salsa di soia*
- ✓ *sale integrale*

Preparazione

Sciacquate il bulghur e mettetelo in una pentola con il doppio del volume di acqua, portate ad ebollizione, aggiungete un pizzico di sale e spegnete il fuoco; sarà pronto dopo circa 15 minuti ed avrà completamente assorbito l'acqua. Nel frattempo mondate e lavate le verdure. Ponete un cucchiaio di olio extra vergine di oliva in una pentola antiaderente e fate insaporire il trito di prezzemolo, sedano, cipolla e olive. Aggiungete le carote tagliate a piccoli tocchetti, il mais giallo, la polpa di pomodoro e cuocete per alcuni minuti.

Unite il bulghur precedentemente cotto, le noci tritate, qualche goccia di salsa di soia e il lievito di birra in scaglie. Prima di servire condite con un filo di olio extra-vergine di oliva e decorate il piatto a piacere.