

Kisir Turco (Ensalada de Bulgor)

con Nueces, Salsa de Pimiento Dulce y Especias

holaveggie



🕒 30 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de Turquía

🏷️ Menos de 650 calorías

Probá esta versión turca del trigo bulgor con pimienta, cebolla y comino aromático. Cocinamos a fuego lento en un caldo de tomate antes de servir con cherry asados y zuquini, y terminamos con una cucharada de mayonesa de pimentón. Si anduviste por Turquía, seguro la probaste en cualquier puesto de la calle.. y si aún no fuiste, esta receta te va a dar ganas de ir 😊

Contiene: Frutos Secos • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



relish turco
de morrón y
tomate
60
gr



cherry
125
gr



zuquini
1
un



pimentón
molido
1
cdita



mayonesa
vegana
30
gr



caldo vegetal
5
gr



perejil y
menta
10
gr



trigo bulgor
130
gr



nueces
25
gr



morrón de
temporada
1
un



cebolla
colorada
1
un

Nutrición por porción: Calorías 522 kcal, Grasas 22 g, Carbohidratos 71,4 g, Proteínas 13,4 g

Cocinando para

4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Azúcar 1 (2) cucharadita

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno

Comé más plantas. 🌱

Kisir Turco (Ensalada de Bulgor)

con Nueces, Salsa de Pimiento Dulce y Especias

1



1 – HORNEÁ LOS CHERRY Y EL ZUQUINI

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precaentá el horno a 180 °C.
- Descartá los extremos del **zuquini** y cortalo en rodajas en diagonal.
- Agregá los **tomates cherry** y el **zuquini** a una bandeja para hornear con un chorrito de aceite de oliva y una pizca de sal y azúcar. Horneá durante 25-30 minutos o hasta que se ablanden: estas son tus **verduras asadas**.

2



Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Pelá y cortá en rodajas finas la **cebolla**.
- Cortá el **morrón** por la mitad, descartá las semillas y el tronco, y cortalo en tiras finas.
- Poné a hervir una pava con agua para el paso 5.

3



3 – TOSTÁ LAS NUECES

- Calentá una sartén grande (antiadherente si tenés, con tapa a juego) a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá las **nueces** y cociná durante 2-3 minutos o hasta que estén tostadas y ligeramente doradas. Una vez tostadas, transferí las **nueces tostadas** a un plato, reservá.

4



4 – EMPEZÁ EL KISIR TURCO

- Regresá la sartén a fuego medio-alto con un chorrito de aceite de oliva. Una vez caliente, agregá la **cebolla** y el **morrón** con una pizca de sal y cociná durante 3-4 minutos o hasta que comience a ablandarse.
- Una vez ablandado, agregá el **relish turco de morrón y tomate**. Cociná durante 1-2 minutos o hasta que esté fragante.

5



5 – TERMINÁ EL KISIR TURCO

- Una vez que esté fragante, agregá el **trigo bulgor** y el **caldo vegetal** a la sartén con **200 (400) ml de agua hirviendo** a fuego medio. Cociná tapado durante 7-9 minutos o hasta que casi toda el agua se haya absorbido.
- Una vez hecho esto, retirá la sartén del fuego y mezclá con un tenedor: este es tu **kisir al estilo turco**.

6



6 – ÚLTIMOS TOQUES, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Combiná la **mayonesa vegana** y el **pimentón molido** en un bowl pequeño: esta es tu **mayonesa de pimentón**.
- Picá el **perejil** finamente, incluidos los tallos.
- Descartá los tallos de la **menta** y picá las hojas en pedazos grandes.
- Serví el **kisir al estilo turco** con las **verduras asadas** por encima. Decorá con las **nueces tostadas**, el **perejil picado** y la **menta picada**. Rociá con **mayonesa de pimentón**. ¡A comer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

