



## INSALATA FRESCA ESTIVA DI BULGUR

Questa insalata da mille e una notte è perfetta per le serate estive. Erbette fresche e verdure fresche forniscono molte vitamine e il bulgur contiene preziose sostanze nutritive. E grazie alle fibre, la semola di grano conferisce una piacevole sensazione di sazietà.

### Ingredienti (2-4 persone)

#### Salade

<b>200 g</b>	di bulgur a grana grossa
<b>400 ml</b>	di brodo di verdure
<b>1</b>	cetriolo (300 g ca.)
<b>2</b>	pomodori carnosi
<b>2</b>	carote
<b>1 mazzetto</b>	di prezzemolo
<b>1 rametto</b>	di menta
<b>1</b>	limone non trattato

#### Sauce

<b>4 cucchiari</b>	d'olio d'oliva
<b>1 cucchiario</b>	di aceto balsamico
<b>1 cucchiari</b>	di succo di limone
	cumino, noce moscata, sale, pepe

- 1. Preparare il bulgur.** Grattugiare 1/2 cucchiaino di scorza di limone (o più a piacere). Fare rinvenire il bulgur per circa 1 minuto senza grassi in una casseruola calda. Aggiungere il brodo e la scorza di limone, portare a ebollizione e far bollire per circa 15 minuti a fuoco lento. Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare, mescolando regolarmente per evitare che il bulgur si attacchi.
- 2. Tagliare le verdure.** Risciacquare bene verdure ed erbette. Pelare il cetriolo se necessario, quindi tagliare a dadini. Tagliare i pomodori in due, rimuovere peduncolo e semi prima di tagliare a dadini. Pelare tassativamente le carote e grattugiarle finemente. Staccare le foglie di prezzemolo e menta e tritarle finemente.
- 3. Preparare la salsa.** Mescolare l'aceto e il succo di limone in una ciotola assieme a sale, pepe, una presa di cumino e un pizzico di noce moscata. Aggiungere l'olio e incorporare bene.
- 4. Condire.** Mescolare il bulgur fatto raffreddare con le verdure e le erbette, quindi aggiungere la salsa. Mescolare bene. Aggiungere sale e pepe se necessario.

