

TUSTYLE WEEKNOTES

a cura di Maria Chiara Locatelli

Tabouleh pomodori e menta

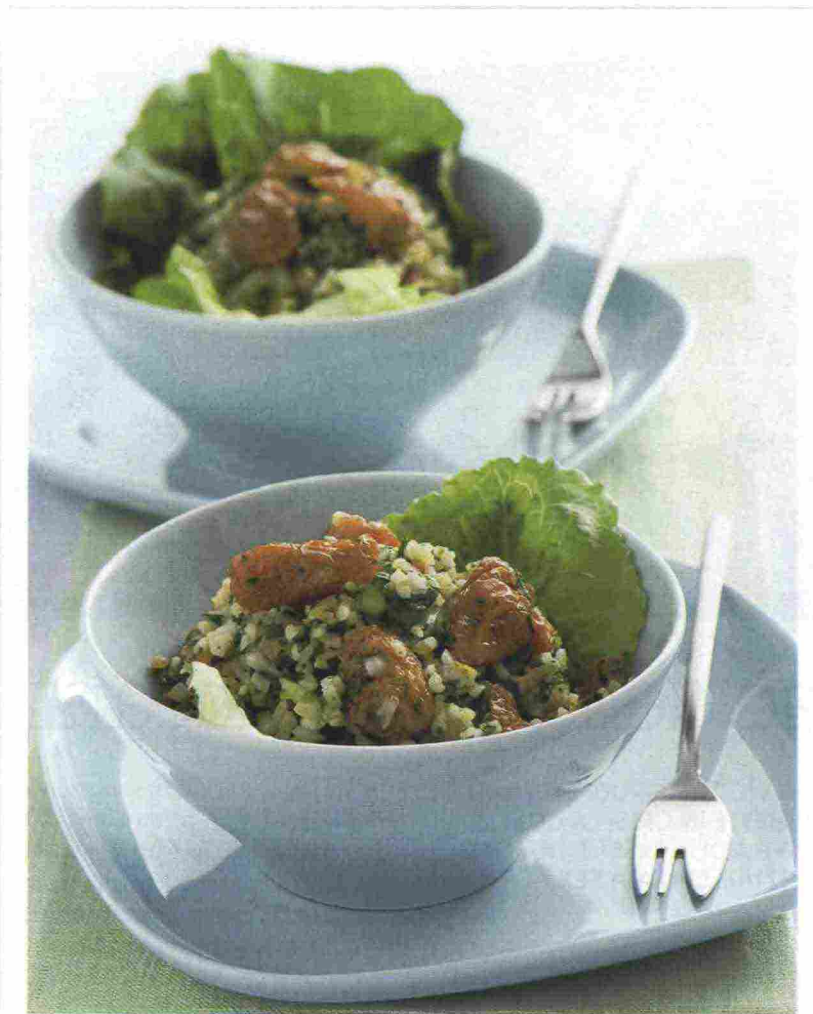
PREPARAZIONE 50 minuti
CALORIE/PORZIONE 450 kcal
DOSI 4 persone
ESECUZIONE facilissima

INGREDIENTI

250 g di bulgur (è una varietà di grano),
 3 cipollotti, ½ limone,
 6 pomodori ramati,
 180 g di pomodorini semiseccchi,
 150 g di prezzemolo,
 1 cetriolo, 4 rametti di menta,
 lattuga romana,
 olio extravergine, sale.

COME PROCEDERE

1. Scotta i pomodori ramati in acqua bollente, pelali e riducili a dadini.
2. Sciacqua 250 g di bulgur e cuocilo con 6 dl d'acqua e poco sale, finché il liquido sarà assorbito completamente. Se trovi le istruzioni sulla confezione segui quelle perché i tempi di cottura possono variare.
3. Trasferisci il bulgur cotto in una ciotola, condisci con olio extravergine a piacere e lascialo raffreddare.
4. Sbuccia il cetriolo e taglialo a dadini. Riduci i cipollotti a cubetti. Trita il prezzemolo e i rametti di menta.
5. Riunisci in una ciotola tutti gli ingredienti insieme a 180 g di pomodori semiseccchi sgocciolati dall'olio di conservazione.
6. Irrora tutto con poco olio extravergine, aggiungi il succo di ½ limone e mescola bene.
7. Copri la ciotola con pellicola da cucina e mettila in frigorifero per 1 ora.
8. Disponi sul fondo di 4 ciotole individuali qualche foglia di lattuga romana lavata e asciugata con un canovaccio da cucina. Aggiungi il tabouleh preparato e servi.



FRANCO PIZZOCCHERO/MONDADORI PORTFOLIO

ETNICO E DINTORNI

1. Tabouleh Tipiak con menta e limone, ricetta a base di bulgur per insalate estive. Scatole da 2 buste da 125 g (2/3 porzioni ciascuna), € 5,88.
2. Pomodori secchi D'Amico collezione Vasi d'Autore firmata dall'artista Sergio Fermariello, 700 g, € 4,49.
3. Insalata per riso Light Peperlizia Ponti senza olio, un mix leggero di verdure per condire il riso e altri cereali, 350 g, € 2,52.
4. Paneer Caseifici Zani, il tipico formaggio indiano preparato con latte vaccino, senza sale e caglio, è buono al naturale e non si scioglie quando viene cotto o grigliato, 160 g, € 2.

AL MARE CON GUSTO

UNA FESTA CON IL PESCE AZZURRO

Dall'8 al 17 luglio, San Benedetto del Tronto, nelle Marche, ospita il Festival del Pesce Azzurro, che offrirà ai visitatori una full immersion nella tradizione della cucina marinara italiana. Si potranno assaggiare oltre 50 ricette preparate con questa varietà di pesce, ma non solo. Da non perdere il momento dell'Aperifish per brindare con i vini Piceni accompagnati da sfiziosi stuzzichini di mare. www.anghio.it



1.



2.



3.



4.

100_12 LUGLIO 2016