



RISO E CEREALI

Insalata di burghul ceci e verdure Vegan



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

430K

NOTE

INGREDIENTI

280 g di Burghul

200 g di Ceci cotti

1 Peperone rosso

1 Zucchini

2 Carote

1 Cipollotto bianco fresco

1 spicchio di Aglio

1 rametto di Timo fresco

Erba cipollina

2 cucchiaini di Harissa

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Per prima cosa preparate il burghul. Versatelo in un colino e lavatelo sotto l'acqua corrente, poi versatelo in acqua bollente leggermente salata (circa il doppio della quantità del burghul) e lasciatelo cuocere per circa 15-20 minuti (o in base ai tempi indicati sulla confezione). Se finisce il liquido, unite ogni tanto poca acqua bollente; spegnete, versate il burghul in una ciotola capiente e conditelo con l'olio, sgranandolo con una forchetta.
- Nel frattempo mondate e lavate le verdure. Togliete il picciolo al peperone, riducetelo a falde ed eliminate i filamenti bianche e i semi; tagliatelo poi a listarelle sottili. Tagliate le carote e la zucchina a cubetti.
- Affettate a rondelle il cipollotto e fatelo ammorbidire in padella capiente con un filo d'olio e con l'aglio schiacciato, per 4-5 minuti a fuoco basso.
- Aggiungete le verdure preparate e fate cuocere per 10-12 minuti; unite dell'acqua bollente quando necessario. Quando mancheranno 1-2 minuti alla cottura delle verdure, unite i ceci lessi, aggiungete le erbe aromatiche tritate, aggiustate di sale e lasciate insaporire. Spegnete ed eliminate l'aglio.
- Mescolate le verdure al burghul, condite con la salsa harissa, fate intiepidire e riponetevi l'insalata al fresco fino al momento di servire.

Lia Pisano

I consigli di Lia

- Potete sostituire il burghul con la quinoa: la ricetta così sarà senza glutine (fate attenzione che la salsa harissa sia consentita). Per 4 persone sciacquate bene circa 280 g di semi di quinoa sotto l'acqua corrente, mettendoli in un colino a trama fitta perché sono molto piccoli. Versateli poi in una padella tipo saltapasta (o wok) e fateli asciugare senza condimento, muovendoli spesso con un mestolo, così che tostino leggermente e aumentino il loro sapore. Aggiungete poi circa 700 ml di acqua bollente salata (o del brodo) e fate cuocere per circa 15 minuti, unendo altra acqua calda, se necessario.