OLIO CUORE

Bulgur con ricotta, zucchine e menta



Ingredienti

- 250 g bulgur
- 300 g zucchine
- 100 g piselli lessati
- 20 g ricotta stagionata
- menta fresca
- 4 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 20''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 333 Kcal**
- **Grassi: 11.56 g**

Preparazione

- Lessare il bulgur in acqua salata per 10 minuti (oppure verificare il tempo di cottura indicato sulla confezione del prodotto), poi scolarlo e condirlo con due cucchiai di olio di mais



- Lavare ed asciugare le zucchine e tagliarle a bastoncini.



- In una padella in due cucchiai di olio di mais rosolare per 3 minuti i bastoncini di zucchine. Aggiungere i piselli e fare insaporire per 2 minuti.



- Regolare di sale e profumare con la menta.



- Condire il bulgur lessato con le zucchine e i piselli, mescolare e porzionare nei piatti.
- Completare con la ricotta stagionata grattugiata e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico