

OLIO CUORE

Insalata di bulgur, fave e pomodoro



Ingredienti

- 180 g bulgur
- 100 g fave lessate
- 1 cetriolo
- 40 g cipollotto
- 150 g pomodori
- menta fresca
- prezzemolo fresco
- 3 cucchiari **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Primi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 6**
- **Calorie: 247.90 Kcal**
- **Grassi: 8.35 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 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore**.



- Sbucciare il cetriolo e tagliarlo a cubetti.
- Dividere a cubetti i pomodori e a rondelle il cipollotto.



- Unire le verdure al bulgur.



- Completare con le fave e profumare con prezzemolo tritato e menta.



- Condire con 2 cucchiaini di **Olio di Mais Cuore**, regolare di sale e trasferire in frigo per 15 minuti.
- Porzionare nei piatti e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico