OLIO CUORE

Insalata di bulgur con broccoli, pollo e nocciole



Ingredienti

- 180 g bulgur
- 200 g broccoli lessati
- 150 g carote lessate
- 300 g petto di pollo a fette
- 30 g uvetta
- 80 g nocciole
- salvia
- timo
- maggiorana
- 1 cucchiaio **Olio di Mais Cuore**
- **Sale Cuore**
- pepe
- 130 g **Maionese Vegetale Cuore**

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 5''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 585.25 Kcal**
- **Grassi: 36.86 g**

Preparazione

- Lessare per 10 minuti il bulgur in acqua salata (oppure verificare il tempo di cottura indicato sulla confezione del prodotto), poi scolarlo.
- Far rinvenire l’uvetta in acqua tiepida.
- Tagliare a striscioline il pollo e a cubetti broccoli e carote.
- In una casseruola rosolare in 1 cucchiaio di **Olio Cuore** il petto di pollo.



- Regolare di sale e di pepe e aromatizzare con le aromatiche tritate.



- Unire alla carne le verdure e lasciarle insaporire in padella per alcuni minuti.



- Versare il bulgur e mescolare.

- Arricchire con uvetta sultanina strizzata e nocciole tritate grosse.



- Completare l’insalata con la **Maionese Vegetale Cuore**, mescolare e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico