

Bulgur e piselli

Il **bulgur e piselli** è una minestra a base di bulgur, frumento spezzettato, e piselli. Un ottimo piatto unico vegan, da gustare più o meno liquido a seconda del gusto personale. Può essere infatti tenuto più asciutto, come un risotto, oppure più morbido, come una vera e propria minestra.

Il **bulgur e piselli** è ottimo mangiato al momento, caldo o tiepido, ma se avanza si può gustare anche a temperatura ambiente oppure brevemente riscaldato in pentola, aggiungendo un po' di brodo o acqua per ridargli fluidità.

In primavera la ricetta può essere preparata con i **piselli freschi**. Calcolate che il peso sgranato è circa la metà del peso comprensivo dei bacelli. Quando non si trovano preferire come alternativa quelli surgelati.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 150 g di piselli (peso sgranato)
- 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 l di Brodo vegetale
- Pepe nero macinato al momento
- Sale
- 150 g di bulgur

PREPARAZIONE

- Sgranare i piselli se si usano quelli freschi. I surgelati vanno invece utilizzati appena tirati fuori dal freezer.
- Scaldare il brodo.
- Pulire lo scalogno e tritarlo molto finemente.
- Mettere in una pentola per minestra l'olio, lo scalogno tritato e farlo soffriggere a fiamma media.
- Quando lo scalogno sarà dorato alzare la fiamma, aggiungere i piselli e farli cuocere per 2 minuti dalla ripresa del bollore, mescolando.
- Aggiungere un mestolo di brodo, una macinata di pepe e proseguire la cottura a fuoco moderato per altri 5 minuti, coperto.
- Aggiungere quasi tutto il brodo, portarlo ad ebollizione, regolare di sale e buttare il bulgur.
- Cuocere per 15-20 minuti circa dalla ripresa del bollore, coperto, a fiamma media. Aggiungere il brodo tenuto da parte se dovesse asciugarsi troppo regolando la densità a piacimento.
- A fine cottura unire un filo d'olio a crudo prima di servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Per un sapore più corposo mantecare a fine cottura con una grattugiata di Parmigiano Reggiano.

