

Insalata di bulgur (piatto completo)

Ingredienti (per 4 persone)

- 120 g bulgur (circa 1,5 dl)
- 4,5 dl di acqua fredda
- 1 cdt di brodo vegetale concentrato (1)

- 300 g di seitan al farro
- 3 CdM salsa di soia tipo Shoyu o Tamari
- 1 CdM di lievito per condire*
- 3 CdM g olio d'oliva o sesamo

- 500 g di verdure di stagione pulite

- 1 succo di limone
- 40 g di pinoli, mandorle o altri oleaginosi

- erbe secche o fresche sminuzzate
- spezie secondo i vostri gusti
- 1 CdM d'olio pressato a freddo
- 60 g di sottaceti (cipolline, cetriolini...)
- sale, aceto di mele o succo di limone

Preparazione

- mettere in un colino, lavare sotto acqua corrente; mettere in una pentola;
- versare sul bulgur;
- aggiungere; portare a ebollizione, moderare il calore; mettere un coperchio ermetico; cuocere per 10 minuti, spegnere e lasciar gonfiare per circa 20 minuti (fino ad assorbimento del fondo di cottura); rimestare con una forchetta per dar aria alla preparazione; versare su un vassoio e raffreddare; mettere in una insalatiera capiente.
- tagliare a cubetti o strisce; salsare secondo vostro desiderio e spargere sopra il lievito.
- scaldare senza far fumare e rosolarvi il seitan, aggiungendo aromi e spezie di vostro gradimento; lasciar raffreddare; aggiungere al bulgur.
- le verdure possono essere preparate come desiderate, ad esempio alcune potete cuocerle al dente e poi farle a dadini, o a fette, altre tagliate crude o grattugiate grosse; mettete il tutto in un insalatiera assieme al bulgur;
- aggiungere;
- tostare leggermente a secco in una piccola padella; raffreddare su un piattino e aggiungere all'insalata;
- aggiungere;
- aggiungere senza esagerare;
- aggiungere;
- tagliare a pezzetti e aggiungere;
- quanto basta per condire; aggiungere e mescolare delicatamente; servire.

Osservazioni:

Le varianti di questa ricetta sono infinite; fate capo alla vostra fantasia e ai prodotti di stagione. Il bulgur può essere sostituito con altri cereali cotti, resti di pasta (es. maccheroncini) o della quinoa; il seitan può essere sostituito con del tofu.

La ricetta si presta bene a infiniti adattamenti personali. Per informazioni sulle salse tamari e shoyu vedi ricetta "Fette di tofu al basilico e limone".

(1) La tigusto SA produce brodo vegetale in pasta bio, disponibile presso ConProBio e Centri dietetici e Migros Ticino.

Legenda: CdM = cucchiaino da minestra cdt = cucchiaino di tè

* per il lievito "Dr. Ritter", trovate informazioni nelle ricette precedenti.