

Sałatka z kaszy bulgur z brokułami i szparagami

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 55 min

Liczba porcji: 4

Czas gotowania: 15 min

Użyte akcesoria :

- nóż
 - mieszadło
 - tarcza
 - naczynie do gotowania na parze
-

Przygotowanie :

Krok 1 - Przygotować warzywa: rzodkiewki umyć, oczyścić z liści i odciąć korzonki. Cebulę obrać, pokroić na 4 kawałki. Selera naciowego oczyścić z długich włókien. Pomidorki, natkę pietruszki i miętę opłukać i osuszyć. Brokuły umyć, podzielić na różyczki. Ze szparagów obłamać lub odkroić twarde końcówki z grubszej części. Brokuły i szparagi ułożyć w pojemniku do gotowania na parze.

Krok 2 - W naczyniu miksującym umieścić mieszadło, wlać 320ml wody, wsypać 1 łyżeczkę soli. Ustawić pojemnik do gotowania na parze z brokułami i szparagami. Zagotować wodę – temperatura 105°C, czas 4 minuty, prędkość 1.

Krok 3 - Zdjąć pojemnik, do gorącej wody wsypać kaszę bulgur, ponownie ustawić pojemnik z warzywami. Gotować - temperatura 105°C, czas 10 minut, prędkość 1.

Krok 4 - Zdjąć pojemnik do gotowania na parze, brokuły i szparagi ostudzić. Za pomocą łopatkki wyłożyć kaszę do miski, ostudzić. Naczynie umyć i osuszyć.

Krok 5 - W naczyniu miksującym założyć trzpień do montażu tarczy i tarczę do krojenia w plastry. Zamknąć dzbanek pokrywą tarczy. Pokroić rzodkiewkę i seler w plastry popychając je popychaczem – czas 10 sekund, prędkość 6.

Krok 6 - Otworzyć pokrywę, usunąć tarczę i trzpień, za pomocą łypatki wyjąć warzywa, dodać do kaszy bulgur.

Krok 7 - W naczyniu miksującym założyć nóż, włożyć natkę, miętę i cebulę. Zamknąć pokrywę dzbanka, zmiksować – czas 15 sekund, prędkość 6.

Krok 8 - Otworzyć pokrywę, za pomocą łypatki wyjąć składniki, dodać do kaszy bulgur i warzyw.

Krok 9 - Do kaszy dodać ostudzone brokuły i szparagi, pokrojone na pół oliwki, dodać oliwę, sok z cytryny, posolić, dodać pieprz i starannie wymieszać.

Wskazówki :

Sałatkę schłodzić przed podaniem.