

Bulgur speziato vegetariano

MENTRE LA VOGLIA DI CUCINARE LASCIA CAMPO AD ATTIVITÀ DI ALTRO GENERE, COME IL SOGNARE LE VACANZE, IO CERCO MODI VELOCI PER PORTARE QUALCOSA A TAVOLA SENZA FATICARE TROPPO E CON MIO GRANDE PIACERE HO SCOPERTO LA VERSATILITÀ DEL BULGUR.

Lo avevo già assaggiato a Cagliari, in occasione del Med Diet Camp, quando lo chef libanese ci servì un meraviglioso Kebbeh tradizionale (prima o poi mi appresterò a rifare).

Questo alimento sembra una semola più grossa del tradizionale cous cous, ma non è una semola. In verità si tratta di chicchi di frumento integrale trattati in maniera particolare: prima vengono cotti al vapore, quindi fatti asciugare e seccare. In alcuni casi il Bulgur ha un aroma affumicato che deriva dal modo in cui viene effettuato il secondo passaggio, quello dell'essiccazione.

Quando poi i chicchi sono belli secchi, vengono passati alla macina e ridotti in piccoli pezzi.

La cosa importante di questo prodotto, è che contiene una grande quantità di vitamina B e di potassio, che per una persona come la sottoscritta, in totale carenza, diventa una mano santa.

Altro fatto molto positivo è che non scuoce. Una volta cotto in acqua come indicato sopra, non c'è bisogno di sciacquarlo in acqua fredda per interrompere la cottura. Resta bello al dente e piacevolissimo al palato.

Ho pensato di prepararvi un'insalata leggera e speziata utilizzando [l'Olio extravergine Pastorella](#) che arriva da una terra splendida, il Gargano. Un olio biologico dal caratteristico colore verde che tende a riflessi dorati e che ha pochissima nota amara e prevalenza di dolce e fruttato.

Che si sposa benissimo con le verdure e le spezie della mia ricetta.

La cultivar da cui si ottiene è la **Ogliarola Garganica**.

Ingredienti per 4 persone

220 g di Bulgur

4 zucchine fiore

1 piccola melanzana

12 pomodorini pachino

200 g di primo sale

un mazzetto di basilico

il succo di mezzo limone

miscela di 25 spezie per tajine vegetariana

Olio Extravergine

sale

Mettete il bulgur in una casseruola con il doppio del suo volume di acqua fredda.

Fate cuocere a fiamma bassa per 20/25 minuti. Il bulgur assorbirà l'acqua e si cuocerà. Controllate via via che non si attacchi al fondo mescolando con delicatezza.

Una volta pronto, scolatelo e mettetelo in una ciotola ampia con un cucchiaio di olio extravergine e mescolate bene. Lasciate raffreddare.

In una larga padella antiaderente, scaldate 3 cucchiai d'olio e cuocete le zucchine e la melanzana tagliate a dadini



piccoli, saltandole a fuoco medio, per una decina di minuti, tenendole croccanti. Salate.

Lavate e tagliate i pomodorini in 4 spicchi.

Tagliate il primo sale a dadini grandi come le verdure.

Mescolate le verdure, il formaggio ed il bulgur, aggiungete il basilico spezzando le foglie grossolanamente con le dita.

In una ciotolina, sbattete 3 cucchiaini di olio extravergine, il succo del limone, un cucchiaino di sale ed un cucchiaino di spezie fino ad ottenere una citronette densa con cui condirete il bulgur.

Mescolate bene ed assaggiate, quindi aggiustate se necessario, di sale ed olio.

Servite a temperatura ambiente.

E' un ottimo piatto unico ma anche un piccolo antipasto o un contorno originale.

Leggi il post su [Andante con Gusto](#)