



BULGUR E QUINOA IN LEGGEREZZA

Ingredienti

100 g di bulgur e quinoa

100 g di **Contorno Leggerezza Orogel**

scalogno q.b.

olio extravergine di oliva

una radice di zenzero

scorza di lime grattugiato

foglie di menta fresca



45



2



Facile

Preparazione

1

Cuocere bulgur e quinoa secondo le indicazioni riportate sulle confezioni.

2

In un wok, o in una padella capiente, far soffriggere olio evo, scalogno e zenzero grattugiato. Quando sono a metà cottura, aggiungere il Contorno Leggerezza. Coprire con un coperchio e mescolare spesso. Cuocere circa 10 minuti.

3

A cottura ultimata aggiungere bulgur e quinoa e mescolare bene.

4

Comporre il piatto con l'aiuto di un coppapasta e cospargere con il lime grattugiato e decorare con foglioline di menta fresca.