

[MONINI](#) ▾[ALLE RADICI DELLA QUALITÀ](#)[PRODOTTI](#) ▾[IN CUCINA](#)[CULTURA DELL'OLIO](#) ▾[NEWS](#)[Q](#)[ITA](#) ▾[TUTTE LE RICETTE](#)

BULGUR E QUINOA CON CASTAGNE E NOCCIOLE

35 MIN

MEDIA

PRIMO

INGREDIENTI

INGREDIENTI PER UNA PERSONA:

- 100 gr di bulgur e quinoa a cottura rapida
- 80 gr. di castagne già lessate
- 2 cucchiari di nocciole tritate grossolanamente
- 2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato
- 1/2 cucchiaino di succo fresco d'arancia
- ½ cucchiaino di aceto di mele
- Sale
- Pepe bianco al mulinello
- Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lessa per 10 minuti il mix di bulgur e quinoa, dopo averlo sciacquato sotto acqua corrente. Scolalo, passalo sotto un getto d'acqua fredda e fallo sgocciolare per bene, poi versalo in una ciotola.

Aggiungi le castagne spezzettate grossolanamente e le nocciole. Condisci con l'emulsione preparata con 1 cucchiaino di olio, il succo d'arancia, l'aceto, il prezzemolo, una presa di sale e una spolverata di pepe.

Mescola con cura e porta subito in tavola o lascia riposare a temperatura ambiente.

PER UN TOCCO IN PIÙ



Per un'emulsione equilibrata, usa l'extravergine Premi e Spremi; preciso nel dosaggio e fresco nel gusto!

CONDIVIDI

[TERMINI DI UTILIZZO](#)[PRIVACY POLICY](#)[COOKIES POLICY](#)[FOOD SERVICE](#)[DATI SOCIETARI](#)[CONTATTACI](#)