

Tabbouleh con Verduras a la Parrilla

Ingredientes:

- 1 taza de bulgur
- 3/4 cucharadita de sal, dividida
- 1 taza de agua hirviendo
- 2 calabacín medianos, cortados a lo largo en 1/2" de grosor
- 2 tazas de tomates cherry
- 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 1/4 taza de nueces picadas
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1/2 taza de perejil fresco picado
- 1/2 taza de menta fresca picada
- 3 tapas grandes de hongos Portobello, limpias
- 2 cebollas dulces como Vidalia cortadas en rondas de 1/2 "de grosor



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 9	
Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 310mg	13%
Total Carbohydrate 34g	11%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 7g	
Protein 7g	
Vitamin A 20%	• Vitamin C 30%
Calcium 8%	• Iron 15%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4	

Indicaciones:

1. Coloque el bulgur y 1/2 cucharadita de sal en un tazón grande.
2. Agregue agua hirviendo y revuelva. Cubra con una envoltura de plástico y deje en remojo hasta que se haya absorbido el líquido tierno y, aproximadamente 30 minutos.
3. Mientras tanto, precalienta la parrilla a media-alta. Coloque un topper de parrilla antiadherente de malla fina en la parrilla para calentar. Coloque el calabacín, las cebollas, los Portobello y los tomates en una sola capa en una bandeja para hornear. Cepille ambos lados con 1 cucharada de aceite de oliva y espolvoree con 1/4 de cucharadita de sal y pimienta restantes.
4. Trabajando en lotes, asar las verduras a la parrilla hasta que estén tiernas, girando una o dos veces.
5. Tostar las nueces en una sartén seca pequeña a fuego medio-bajo, revolviendo constantemente, hasta que estén fragantes, 2-3 minutos.
6. Cuando las verduras estén lo suficientemente frías como para manejar, corte gruesamente el calabacín, las cebollas y los champiñones. Cortar los tomates por la mitad.
7. Cuando el bulgur esté tierno, agregue las 2 cucharadas restantes de aceite, jugo de limón, perejil y menta; mezcle para mezclar. Agregue las verduras y agregue. Espolvorear con nueces.