



## Insalata con Bulgur, Ananas Fritto e Mais

Insalata **light**, **facile** e **veloce** da preparare. **Perfetta** se hai poco tempo a disposizione per preparare un piatto **fresco e gustoso**. **Ottima** condita con **salsa francese**. Il **bulgur** consiglio di prepararlo prima, **cotto** in acqua e sale. Per L'**ananas** taglialo a **listarelle**, asciugalo bene, passalo nella **farina di riso** e **friggilo** per 2 minuti in olio a **175 °C**.

Senza **Glutine**

**VEGETARIANO**

Senza **LATTOSIO**



**2**  
Porzioni



**10 min.**  
Preparazione

### Ingredienti

100 GR	INSALATA
100 GR	BULGUR COTTO
150 GR	ANANAS
50 GR	MAIS
Q.B.	FARINA DI RISO
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

### Procedimento

1

TAGLIA E LAVA SE C'è BISOGNO L'INSALATA, LASCIA SCOLARE L'ACQUA RESIDUA MENTRE PREPARI IL RESTO

2

SCOLA IL MAIS, SGRANA IL BULGUR GIA' COTTO, TAGLIA A LISTARELLE L'ANANAS, PASSALO NELLA FARINA E FRIGGILO IN OLIO CALDO PER 2 MINUTI, ASCIUGALO SU CARTA ASSORBENTE E PREPARA L'INSALATA

3

METTI L'INSALATA NEI PIATTI, GLI ALTRI INGREDIENTI SPARSI SULL'INSALATA, CONDISCI A PIACIMENTO E SERVI.

### Informazioni Nutrizionali

per porzione

<b>CALORIE</b>	<b>PROTEINE</b>	<b>CARBOIDRATI</b>	<b>GRASSI</b>
148	4,04 gr	27,30 gr	1,50 gr