

Bowl sana di bulgur e ceci con feta vegana

Tempo totale **30 Min** 10 Min Tempo di preparazione 20 Min Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
3057 kJ / 733 kcal

Grassi: **38,7 g** Proteine: **38,8 g**
Carboidrati: **46,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Per la feta vegana (in alternativa: vedi consiglio)

200 g di tofu sodo
1 spicchio di aglio
2 cucchiaini di aceto di mele
1 cucchiaio di succo di limone
60 ml di latte di mandorla o di soia non zuccherato
0,5 cucchiaino di timo
0,5 cucchiaino di sale

Per le ciotole

50 g di grano bulgur
1 bietola (rossa) (o radicchio o cavolo rosso)
100 g di spinaci baby a foglia
3 cucchiaini Olio di Sesamo Tostato Kikkoman
285 g ceci in scatola (scolati)
1 cucchiaino di scorza di lime e un po' di succo
150 ml di latte di cocco
2 cucchiaini di tahini
4 cucchiaini Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
Pepe appena macinato
Curcuma macinata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Per la feta vegana, tagliare il tofu a cubetti e miscelare l'aglio tritato finemente con i restanti ingredienti per la marinata. Refrigerare finché necessario.

Passaggio 2

Preparare il grano bulgur secondo le istruzioni riportate sulla confezione. Tagliare la bietola a strisce e far appassire in 1 cucchiaino di [Olio di Sesamo Kikkoman](#) riscaldato. Fare lo stesso con gli spinaci.

Passaggio 3

Per fare la salsa, frullare 150 g di ceci con un po' di scorza di lime, succo di lime q.b. e il latte di cocco, scaldare, quindi aggiungere la tahini, la [Salsa di Soia Kikkoman](#), il pepe e la curcuma.

Passaggio 4

Friggere i ceci restanti in 1 cucchiaino di [Olio di Sesamo Kikkoman](#) caldo per circa 2 minuti.

Passaggio 5

Disporre il bulgur, gli spinaci, la bietola, i ceci restanti e la feta vegana nelle bowl, condire con la salsa di ceci calda e servire.