

# 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):  
**3.057 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** di timo  
**cucchiaino**  
**0,5** di sale  
**cucchiaino**

**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.