



Quando hai pochi strumenti e pochi ingredienti ti devi arrangiare ed ecco qui questo piatto con le verdure tagliate in maniera grossolana ma cucinato con tanta passione e soprattutto, buono!

Ingredienti per 2 persone

100 g di bulgur

2 carote pelate e tagliate a dadini

1 cipolla pelata, lavata e tagliata a fettine sottili

1 zucchina lavata e tagliata a dadini

Sale

Olio evo

Acqua

Preparazione

In una padella ampia facciamo scaldare un filo d'olio su cui verseremo la cipolla per farla rosolare un po', poi aggiungeremo il bulgur per spadellarlo un pochino e tostarlo leggermente. Adesso è il momento di aggiungere il sale, spezie se ne abbiamo e vogliamo e poi 1 bicchiere

d'acqua.

Mescoliamo e quando tornerà ad alta temperatura aggiungeremo le zucchine e le carote.

Facciamo assorbire l'acqua e quindi aggiungiamola per circa 15-20 minuti.

Spegliamo, versiamo un filo d'olio a crudo e copriamo lasciando riposare il bulgur per almeno 1 ora prima di servire.