

Prepare a Tasty Chicken Thighs Dish with Bulgur Wheat and Mango Salsa: A Step-by-Step Guide

Paso 1: Prenda la tetera. (Siempre es un buen comienzo.) Coloque 100g de **trigo bulgur** en un tazón resistente al calor, luego, cuando la tetera haya hervido, vierte suficiente agua como para cubrir el trigo bulgur por 1 cm. Cubra el tazón con un plato o tapa y déjelo a un lado.

Paso 2: Caliente una plancha de parrilla (o precaliente un asador superior si lo prefiere). Retire los huesos de 4 **muslos de pollo**. Extienda los muslos y frótalos por todos lados con un poco de **aceite de oliva** y sazone con **sal marina** y **pimienta negra**. Coloque los muslos con la piel hacia abajo en la plancha. Corte 1 **limón** a la mitad y colóquelo en la plancha (o debajo del asador si está utilizando el método superior).

Paso 3: Pele 1 mango grande o 2 mangos pequeños perfectamente maduros. Siga la parte plana de la piedra con su cuchillo y corte la mejilla del mango, luego corte el resto de la carne lo más gruesa posible. Córtelo en cubos pequeños y colóquelo en un tazón mediano. Pique finamente 4 **cebollines verdes** y agréguelos al mango. Retire las hojas de 10 g de **menta**, píquelas finamente y haga lo mismo con 10 g de **perejil de hoja plana**. Agregue las hierbas picadas al mango con el jugo de **media lima**.

Paso 4: Verifique si el trigo bulgur ha absorbido todo el agua. Los granos deben estar húmedos en lugar de mojados. Pase un tenedor por ellos para desmenuzarlos, luego agregue 2 cucharaditas de **salsa harissa** y agregue la mango y las hierbas. Pruebe el trigo bulgur y aumente la harissa si lo desea.

Paso 5: Divida el trigo bulgur entre un par de platos, coloque el pollo encima y espolvoree por encima cualquier jugo de asado que haya quedado. Son demasiado buenos para desperdiciarlos. *Sirve 2. Listo en 45 minutos*

Paso 6: Para quitar los huesos del pollo, coloque los muslos con la piel hacia abajo en una tabla de cortar. Utilizando la punta de un cuchillo muy afilado, siga los huesos con el filo, cortando cerca del hueso, pero evite cortar hasta el tablero, libere cuidadosamente los huesos de la carne. *Siga a Nigel en Instagram NigelSlater*

Ligas Maior de Beisebol planeja modificar uniformes a partir de 2025

A Major League Baseball (MLB) pretende modificar seus uniformes a partir da temporada de 2025, de acordo com a ESPN.

Conforme uma nota interna, divulgada aos jogadores pela Associação de Jogadores da MLB (MLBPA) no último domingo e obtida pela ESPN, as modificações planejadas incluem "o retorno a letras maiores nas costas das camisetas, a retificação de tops e bermudas cinzas mal combinados e a abordagem da propensão das novas camisetas Nike a collected suor."

A liga também teria planos de consertar as bermudas, que receberam reclamações ao longo do treinamento de primavera por serem transparente.

Jogadores e torcedores reclamam dos uniformes atuais

Durante o treinamento de primavera e o início da temporada, jogadores e torcedores

manifestaram suas preocupações sobre as novas camisas usadas nesta temporada, o que levou o diretor executivo da MLBPA Tony Clark a compartilhar suas preocupações sobre as bermudas.

"A maioria do discurso é confirmação de que as bermudas são transparente", disse Clark, de acordo com a ESPN **88idr freebet** fevereiro. "É uma conversa **88idr freebet** andamento **88idr freebet** que cada dia nos rende algo novo que não faz tanto sentido quanto gostaríamos.

"Preocupação universal", acrescentou, "é a bermuda."

A MLBPA se recusou a comentar, e a MLB encaminhou a questão para a associação de jogadores.

Parceria entre MLB, Nike e Fanatics

Em 2024, a MLB, a Nike e a Fanatics anunciaram uma parceria de 10 anos, e a Fanatics começou a fabricar uniformes de jogador do campo para a Nike **88idr freebet** 2024, basicamente atuando como subcontratado com base nas especificações de design da Nike, de acordo com Paul Lukas, um repórter esportivo de longa data e fundador da Uni Watch, um site que foca **88idr freebet** design de uniformes esportivos.

Na nota, o sindicato isentou a Fanatics de qualquer culpa na fabricação dos uniformes, dizendo que a empresa "reconhece a importância vital da obtenção de feedback de jogadores, a obtenção de apoio de jogadores e não ter medo de ter conversas difíceis sobre camisas ou cartas colecionáveis. Nossa esperança é que, à frente, a Nike adote uma abordagem semelhante."

A Fanatics se absteve de comentar ao ser contatada pela **88idr freebet**.

A união culpa a Nike

O sindicato culpou a Nike e **88idr freebet** estreia do novo Nike Vapor Premier uniform este

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: 88idr freebet

Palavras-chave: **88idr freebet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-27