

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*

Quatro pessoas morrem e 26 ficam feridas após colisão de trens na República Tcheca

Quatro pessoas morreram e 26 ficaram feridas após um trem de passageiros viajar para a Ucrânia colidir com um trem de carga na cidade tcheca de Pardubice, oficialmente confirmado.

"Posso confirmar que quatro pessoas sofreram ferimentos incompatíveis com a vida", disse a porta-voz de emergência local Alena Kisiala à emissora de televisão Checa.

O acidente ocorreu na noite de quarta-feira **saque do pixbet** Pardubice, parte da principal linha férrea do país a partir de Praga, a cerca de 60 km a oeste da cidade.

Informações sobre o acidente Detalhes

Local do acidente	Pardubice, República Tcheca
Data e hora	Quarta-feira à noite
Número de mortos	Quatro
Número de feridos	26

A emissora de televisão checa relatou que o trem transportava mais de 300 passageiros, muitos deles estrangeiros.

O primeiro-ministro tcheco Petr Fiala expressou suas condolências nas redes sociais, descrevendo o acidente como "uma grande tragédia" e dizendo que "todos nós pensamos nas vítimas e nos feridos".

Os ministros do Interior e dos Transportes chegaram ao local nas primeiras horas da quinta-feira. O ministro do Interior, Vit Rakusan, disse que a maioria das lesões era leve e que os passageiros haviam sido evacuados para o prédio do terminal de trem.

Rakusan disse que a polícia estava identificando os passageiros reunidos na estação de trem após o operador, Regiojet, fornecer a lista de passageiros.

Os socorristas disseram que nove ambulâncias, dois helicópteros e mais de 60 bombeiros, tanto profissionais quanto voluntários, haviam sido empregados.

"O trabalho de resgate foi complicado porque o primeiro vagão estava deformado. Isso dificultou o acesso aos feridos", disse o bombeiro Pavel Ber aos repórteres no local.

O trem estava viajando para a cidade ocidental ucraniana de Chop, perto da fronteira com a Eslováquia.

O horário mostra o trem partindo de Praga às 19h52min GMT e partindo de Pardubice às 20h47min GMT. Ele estava programado para chegar **saque do pixbet** Chop às 08h35min GMT da quinta-feira após cruzar a Eslováquia.

Uma investigação sobre a causa do acidente estava **saque do pixbet** andamento, disse o ministro dos Transportes, Martin Kupka.

Ele adicionou que a principal linha férrea conectando Praga com a segunda maior cidade tcheca, Brno, e a terceira maior cidade, Ostrava, permaneceria fechada por pelo menos alg

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: saque do pixbet

Palavras-chave: **saque do pixbet - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-09