

Το πλιγούρι είναι σπασμένο σιτάρι, αποτελεί ένα-θρεπτικό δημητριακό πλούσιο σε φυτικές ίνες και βιταμίνες. Εκτός από σαλάτα μπορείτε να το μαγειρέψετε και όπως κάνουμε ένα πιάφι, σαν συνοδευτικό. Δοκιμάστε αυτή τη συνταγή για πεντανόστιμο πλιγούρι με λαχανικά!

Τι θα χρειαστείτε

200 γρ. πλιγούρι (1 κούπα)

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 καρότο

1 κολοκύθι

3 κ.σ. ελαιόλαδο

400 ml ζωμό κοτόπουλου ή λαχανικών

Αλάτι και πιπέρι

Για το σερβίρισμα προαιρετικά:

Φρέσκος δυόσμος

Τριμμένο κεφαλοτύρι ή κεφαλογραβιέρα

Πλιγούρι με λαχανικά

Εκτέλεση συνταγής

Ιδανικά βάζουμε το πλιγούρι σε νερό τουλάχιστον μισή ώρα να φουσκώσει. Το σουρώνουμε.

Κόβουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο, το καρότο και το κολοκύθι σε κυβάκια ή φετάκια ή ροδέλες.

Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σωτάρουμε τα λαχανικά.

Προσθέτουμε και το πλιγούρι, να λαδωθεί κι αυτό.

Προσθέτουμε το ζωμό και πιπέρι. (Δεν προσθέτουμε αλάτι αν χρησιμοποιούμε ζωμό από κύβο του εμπορίου, γιατί συνήθως έχουν αρκετό. Το δοκιμάζουμε όταν είναι έτοιμο και αν χρειάζεται προσθέτουμε στο τέλος.)

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε το πλιγούρι να μαγειρευτεί μέχρι να τραβήξει το ζωμό, περίπου 25 λεπτά.

Στο τέλος βγάζουμε το καπάκι και σκεπάζουμε-την κατσαρόλα με μια πετσέτα. Αφήνουμε 5-10 λεπτά το πλιγούρι να σταθεί.

Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αν θέλουμε με φρέσκο δυόσμο και τριμμένο κεφαλοτύρι.

Καλή όρεξη!

Πλιγούρι με λαχανικά

Βήμα προς Βήμα

- 1 Κόβουμε το κρεμμύδι φιλοκομμένο, το καρότο και το κολοκύθι σε κυβάκια ή φετάκια ή ροδέλες. Βάζουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και σωτάρουμε τα λαχανικά.
- 2 Προσθέτουμε και το πλιγούρι, να λαδωθεί κι αυτό.
- 3 Προσθέτουμε το ζωμό και πιπέρι.-
- 4 Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε το πλιγούρι να μαγειρευτεί μέχρι να τραβήξει το ζωμό, περίπου 25 λεπτά.
- 5 Στο τέλος βγάζουμε το καπάκι και σκεπάζουμε-την κατσαρόλα με μια πετσέτα. Αφήνουμε 5-10 λεπτά το πλιγούρι να σταθεί.
- 6 Σερβίρουμε με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και αν θέλουμε με φρέσκο δυόσμο και τριμμένο κεφαλοτύρι.
Καλή όρεξη!