

Σο

/ Επ



ΕΥΚΟΛΗ ΓΡΗΓΟΡΗ ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΠΟΛΥ ΝΟΣΤΙΜΗ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΗ!!!!!!!

### **ΥΛΙΚΑ**

1 κουπα τσαγιου φακες βρασμενες

2 κουπες τσαγιου πλιγουρι βρασμενο

φρεσκο κρεμμυδακι

ξερο κρεμμυδι

λαδι

λεμονι

αλατι

2 ντοματουλες

1 ματσακι μαιντανο

### **ΓΙΑ ΤΗΝ ΣΩΣ**

1 γιαουρτι στραγγιστο

1σκελιδα σκορδο

αλατι και λαδι ([περισσότερα...](#))