

## Πλινουροσαλάτα αλάδωτη

/ Ε



**Υλικά**

- • **3-4 Ντομάτες**
- • **1 αγγούρι**
- • **10 -15 ελιές**
- • **Μισό κρεμμύδι**
- • **1 φλ. Ψιλοκομμένο Άνηθο**
- • **1 φλ, ψιλοκομμενος μαϊντανός**
- • **2 κουταλιές σούπας κάππαρη**
- • **Αλάτι**
- • **200-250 γρ. Πληγούρι**
- • **λεμόνι ή ξύδι**

### **Εκτέλεση**

Ξεπλένουμε πολύ καλά το πληγούρι και το βάζουμε σε κατσαρόλα να βράσει για 2-3 λεπτά. Το αποσύρουμε από τη φωτιά και το σουρώνουμε. Δεν πρέπει να βράσει αλλά να μαλακώσει και να φουσκώσει λίγο. [\(περισσότερα...\)](#)