

11 Μαρτίου 2015

Νόστιμα νηστίσιμα: πλιγούρι γλυκοκαυτερό

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: mandybora.blogspot.gr

των Αγγλαίας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη.

Στη Μέση Ανατολή και την Τουρκία τούτο το πλιγούρι πιλάφι είναι κλασικό συνοδευτικό στα κάθε λογής κεμπάπ. Όμως εμείς το απολαμβάνουμε σκέτο και συχνά, εκτός εποχής νηστείας, πασπαλισμένο με μερικές κουταλιές τριμμένη φέτα.

Πλιγούρι πιλάφι με καυτερές και γλυκές πιπεριές

Για 4 άτομα:

¼ φλιτζ. ελαιόλαδο

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 μεγάλη πράσινη πιπεριά κομμένη σε μικρούς κύβους

1 μεγάλη κόκκινη πιπεριά κομμένη σε μικρούς κύβους

1-3 κουτ. γλυκού χαλέπικο πιπέρι ή μπούκοβο

2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1 ½ φλιτζ. χοντρό πλιγούρι

½ φλιτζ. ξηρό λευκό κρασί

2-2 ½ φλιτζ. ζωμό λαχανικών

1-2 κουτ. γλυκού πάστα καυτερής πιπεριάς π.χ. από τη Μακεδονία (προαιρετικά)
αλάτι όσο θέλετε

½ φλιτζ. ασπρισμένα αμύγδαλα, κομμένα σε φετάκια (προαιρετικά)

¼-½ φλιτζ. κουκουνάρι καβουρντισμένο (επίσης προαιρετικά)

¼ φλιτζ. μαϊντανό ή φρέσκο κόλιανδρο ψιλοκομμένο

Ζεστάνετε το λάδι σε μεγάλη κατσαρόλα και σοτάρете το κρεμμύδι για 5 λεπτά μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τις κομμένες πιπεριές και σοτάρете άλλα 4 λεπτά, μέχρι να μαραθούν. Κρατήστε λίγες πιπεριές για να στολίσете. Προσθέστε το μπούκοβο και το σκόρδο και ανακατέψτε.

Προσθέστε το πλιγούρι και σοτάρете για 4-5 λεπτά, ανακατεύοντας συνεχώς, να γυαλίσουν οι κόκκοι, και αδειάστε το κρασί στην κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση προσθέστε 2 φλιτζ. ζωμό και την πάστα πιπεριάς, αν την χρησιμοποιείτε. Ανακατέψτε.

Αλατίστε και προσθέστε τα αμύγδαλα. Χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε να σιγοβράσει το πλιγούρι άλλα 6-8 λεπτά. Αν σας φαίνεται στεγνό, προσθέστε λίγο ζωμό. Δοκιμάστε και διορθώστε τη γεύση. Βγάλτε το πλιγούρι από τη φωτιά, σκεπάστε με πετσέτα βάζοντας από πάνω το καπάκι και αφήστε 10 λεπτά, να τραβήξει. Ξεσκεπάστε, αφρατέψτε το πλιγούρι με το πιρούνι, προσθέστε το κουκουνάρι και ανακατέψτε.

Στο σερβίρισμα πασπαλίστε κάθε πιάτο με μαϊντανό ή κόλιανδρο και τις πιπεριές που κρατήσατε.

Πηγή: bostanistas.gr