

Μελιτζάνες και κολοκυθάκια λαδερά με πλιγούρι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



- **Μερίδες:** 5
- **Δυσκολία:** μέτριο

Υλικά

- 1 ½ φλιτζάνι πλιγούρι
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 3 μεγάλες μελιτζάνες φλάσκες κομμένες σε κύβους
- 1 κολοκύθι κομμένο σε κύβους
- 1 καρότο κομμένο σε κύβους
- ½ φλιτζάνι του τσαγιού ελαιόλαδο
- 400 γρ. φρέσκες ντομάτες χωρίς φλούδες και σπόρους ψιλοκομμένες ή ντοματάκια κονσέρβα
- 1-2 κουταλιές της σούπας δυόσμος ή μαϊντανός ψιλοκομμένος

Εκτέλεση

1. Αλατίζετε τις μελιτζάνες και τις αφήνετε σε σουρωτήρι 20' για να ξεπικρίσουν. Κατόπιν τις ξεπλένετε και τις στεγνώνετε.
2. Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα το λάδι και σοτάρετε τα κρεμμύδια και το σκόρδο. Προσθέτετε τις μελιτζάνες, το καρότο και το κολοκύθι και συνεχίζετε το σοτάρισμα 5'-6'. Ρίχνετε τα ντοματάκια, λίγο νερό και αλατοπίπερο και βράζετε 30', μέχρις ότου εξατμισθούν τα υγρά και μείνουν τα λαχανικά με τη σαλτσούλα τους.
3. Ετοιμάζετε το πλιγούρι σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας του και το σερβίρετε με τα λαχανικά και τη σάλτσα. Γαρνίρετε με δυόσμο ή μαϊντανό και σερβίρετε.

Πηγή: icookgreek.com