

27 Μαΐου 2016

## Πλιγούρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

ΑΚΗΣ ΠΕΤΡΕΤΖΙΚΗΣ



Συστατικά

- 50 ml ελαιόλαδο
- 1 κούπα πλιγούρι
- 2 κλωνάρια θυμάρι, μόνο τα φύλλα του ψιλοκομμένα
- 2 κλωνάρια δεντρολίβανο μόνο τα φύλλα του ψιλοκομμένα

- 1 κούπα νερό ή 1 κούπα ζωμό λαχανικών
- ξύσμα από 1 λεμόνι
- αλάτι
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο για το σερβίρισμα
- λεμόνι για το σερβίρισμα

15 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

2

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

1

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε ένα αντικολλητικό τηγάνι σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και 1 κούπα πλιγούρι.
- Ανακατεύουμε συνεχώς με μία ξύλινη κουτάλα, σοτάροντας για 2-3 λεπτά μέχρι να πάρει ωραίο καστανό χρώμα και να αρωματιστεί.
- Μόλις είναι έτοιμο, αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε μέσα τα μυρωδικά μας, 1 κούπα νερό ή ζωμό λαχανικών, το ξύσμα λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.
- Ανακατεύουμε και τοποθετούμε το τηγάνι πίσω στη φωτιά.
- Μόλις το μείγμα ξεκινήσει να κάνει φουσκάλες, σκεπάζουμε με ένα καπάκι αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά μέχρι να απορροφήσει τα υγρά του.
- Μετά από 10 λεπτά το πλιγούρι μας είναι έτοιμο.
- Ξεσκεπάζουμε και σερβίρουμε ζεστό με φρέσκα υλικά τις αρεσκειάς μας.
- Βάζουμε σε ένα πιάτο, ρίχνουμε ελαιόλαδο και λίγο λεμόνι.
- Αυτός είναι σίγουρα ο πιο αρωματικός και νόστιμος τρόπος να μαγειρέψετε το πλιγούρι σας!

Πηγή: [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)