

31 Αυγούστου 2016

Κολοκυθάκια γεμιστά με πλιγούρι καιμανιτάρια αντί για κιμά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



τα πιο αγαπημένα μας πιάτα. Θα τα φτιάξουμε λοιπόν αυτή τη φορά σε μία χορτοφαγική παραλλαγή που έχει τη δική της ξεχωριστή νοστιμιά. Δοκιμάστε τη σήμερα κιόλας!

Χρόνος προετοιμασίας:30΄ Χρόνος μαγειρέματος:50΄ Έτοιμο σε:1:20΄

γεμιστά, κολοκύθια,μανιτάρια, πλιγούρι

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ: Ελένη Ψυχούλη

Υλικά

4 κολοκυθάκια μεγάλα

200γρ. μανιτάρια ψιλοκομμένα

1 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 φλιτζάνι πλιγούρι μουλιασμένο για μισή ώρα σε καυτό νερό

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα, και το πράσινο μέρος

1 μικρό ποτήρι λευκό κρασί

½ ματσάκι άνηθο ψιλοκομμένο

1 μικρό ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κουτ. σούπας κορνφλάουρ

χυμό και ξύσμα από 1 λεμόνι

αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Αδειάζετε τα κολοκυθάκια, τα αλατίζετε ελαφρά στο εσωτερικό και ψιλοκόβετε τη γέμιση. Κρατάτε για καπάκι το πρώτο κομματάκι.

Σε ένα τηγάνι ζεσταίνετε το μισό ελαιόλαδο και σοτάρετε τα μανιτάρια σε πολύ δυνατή φωτιά για 1 λεπτό. Ρίχνετε τα κρεμμύδια και το κολοκύθι και σοτάρετε μέχρι να μαραθούν. Προσθέτετε το πλιγούρι, φέρνετε δυο βόλτες, αλατίζετε, σβήνετε με το κρασί και το αφήνετε να εξατμιστεί. Εκτός φωτιάς προσθέτετε και τα μυρωδικά.

Γεμίζετε τα κολοκύθια, τα βουλώνετε, τα στρώνετε σφιχτά το ένα κοντά στο άλλο στην κατσαρόλα, προσθέτετε το υπόλοιπο λάδι, μισό ποτήρι νερό και τα μαγειρεύετε μέχρι να μαλακώσουν σκεπασμένα για 20-30 λεπτά περίπου.

Διαλύετε το κορνφλάουρ σε τέσσερις κουταλιές της σούπας κρύο νερό μαζί με το χυμό του λεμονιού, το ρίχνετε στο φαγητό, κουνάτε να πάει παντού και του δίνετε μια βράση μέχρι να δέσει η σάλτσα. Πασπαλίζετε με το ξύσμα λεμονιού.

Πηγή: olivemagazine.gr