

9 Νοεμβρίου 2016

Ταμπουλέ με ελληνική γεύση

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Για

άλλους είναι σαλάτα, για εμένα είναι το απόλυτο καλοκαιρινό, ελαφρύ, υγιεινό γεύμα, εύκολα και οικονομικά. Την δροσιά του να έχετε!

15 Λεπτά

8 Μερίδες

Υλικά Συνταγής

- 200 γρ. πλιγούρι
- 3 ντομάτες καθαρισμένες χωρίς σπόρια κομμένες κυβάκια
- 2 αγγούρια χωρίς σπόρους ψιλοκομμένα με την φλούδα τους
- 5 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους
- 1 σκελίδα σκόρδο ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- 2 ματσάκια φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 1 ματσάκι φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- χυμό από 1 λεμόνι
- 150ml έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- αλάτι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το πλιγούρι και καλύπτουμε με χλιαρό νερό μέχρι να σκεπαστεί. Αφήνουμε για 10 λεπτά να απορροφήσει το νερό.

Σε ένα άλλο μεσαίο μπολ, ανακατεύουμε το πλιγούρι, τις ντομάτες, τα αγγούρια, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το μαϊντανό, το δυόσμο, το αλάτι, το χυμό λεμονιού και το ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε.

Σκεπάζουμε με διάφανη μεμβράνη και βάζουμε στο ψυγείο για 2 ώρες. Βγάζουμε, ανακατεύουμε και σερβίρουμε.

Πηγή: argiro.gr