

22 Ιουνίου 2018

## Φασουλοσαλάτα με πλιγούρι

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





Φωτογραφία: Αναστασία Αδαμάκη - Food Styling: Αντωνία Κατή

Μια απίστευτα χορταστική σαλάτα, που συνδυάζει φασόλια και πλιγούρι σε ένα απίστευτα νόστιμο συνδυασμό.

Μερίδες:4 Χρόνος προετοιμασίας:10' Χρόνος μαγειρέματος:30' Έτοιμο σε:40'

ΣΥΝΤΑΓΗ ΑΠΟ:Ντίνα Νικολάου

## Υλικά

- 1½ φλιτζάνι πλιγούρι χοντρό ή μέτριο
- 1½ φλιτζάνι φασόλια μαυρομάτικα
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια, μαζί με το πράσινο μέρος, ψιλοκομμένα
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, σε λεπτές ροδέλες
- 1 φλιτζάνι ελιές Καλαμών ψιλοκομμένες (όχι έτοιμες ροδέλες ελιάς)
- 1 φλιτζάνι λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες (από βαζάκι, διατηρημένες σε

λάδι, καλά στραγγισμένες)

- 1 φλιτζάνι φυλλαράκια μαϊντανού ψιλοκομμένα
- 1 μαρούλι χωρισμένο στα φύλλα του (πετάτε τα 3-4 εξωτερικά και σκληρά φύλλα), χοντροκομμένο με το χέρι
- 6 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
- 5 κουτ. σούπας χυμό λεμονιού
- ρίγανη
- αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

### Διαδικασία

Βάζετε νερό να βράσει σε δύο μικρές ή μέτριες κατσαρόλες και ρίχνετε το πλιγούρι στη μία και τα μαυρομάτικα στην άλλη. Βράζετε και τα δύο υλικά σε μέτρια φωτιά. Τα φασόλια, ανάλογα με το πόσο βραστερά είναι, θα ετοιμαστούν σε 25-30 λεπτά. Λίγα λεπτά πριν το τέλος του μαγειρέματος, ρίχνετε αλάτι και ανακατεύετε. Το πλιγούρι θα είναι έτοιμο σε 7-15 λεπτά (διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες του πακέτου).

Στραγγίζετε και ξεπλένετε τα φασόλια με νερό. Στραγγίζετε και το πλιγούρι και το στύβετε με τα χέρια σας.

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύετε τα φασόλια, το πλιγούρι, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το ξερό κρεμμύδι, τις ελιές, τις λιαστές ντομάτες, τον μαϊντανό, το ελαιόλαδο, τον χυμό λεμονιού, τη ρίγανη, αλάτι και πιπέρι και ανακατεύετε καλά.

Σε μια φαρδιά πιατέλα απλώνετε τα κομμένα φύλλα μαρουλιού και από πάνω απλώνετε τη σαλάτα. Σερβίρετε αμέσως.

**Πηγή:** [olivemagazine.gr](http://olivemagazine.gr)