

15 Μαρτίου 2019

## Πλιγουροκεφτέδες αλάδωτοι

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



### **Υλικά:**

1 κούπα πλιγούρι βρασμένο και στραγγισμένο

2 φέτες ψωμί άσπρο μπαγιάτικο μουσκεμένο

2 κ.σ. φρυγανιά

1 κρεμμύδι ξερό στον τρίφτη στραγγισμένο

3 φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα

1 κ.σ. αλάτι

1κούπα μαϊντανό ψιλοκομμένο

1 κούπα καρύδια τριμμένα

2 κ.σ. αλεύρι

Φρυγανιά τριμμένη

**Εκτέλεση:**

Ξεπλένουμε το πλιγούρι και το βάζουμε να βράσει. Όταν μαλακώσει, το στραγγίζουμε καλά. Το βάζουμε σε μια λεκάνη και προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά. Φροντίζουμε τα υλικά όλα να είναι καλά στραγγισμένα. Τα ζυμώνουμε όλα μαζί και τα αφήνουμε να ξεκουραστούν. Αν δούμε ότι η ζύμη μας είναι αρκετά υδαρής μπορούμε να προσθέσουμε λίγο αλεύρι και να ξαναζυμώσουμε. Στη συνέχεια βρέχουμε τα χέρια μας, τα πλάθουμε σε σουτζουκάκια, βουτάμε τα σουτζουκάκια σε φρυγανιά, τα βάζουμε στη λαδόκολλα και ψήνουμε στους 200 μέχρι να ροδίσουν.

**Πηγή:** [agiameteora.net](http://agiameteora.net)