



Κλασικό ταμπουλέ

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**60''**Χρόνος
Αναμονής**2**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Συστατικά

- 100 γρ. πλιγούρι
- 200 γρ. βραστό νερό
- αλάτι
- πιπέρι
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- 100 γρ. μαϊντανό
- 25 γρ. φρέσκο δυόσμο
- 3 κρεμμύδια φρέσκα
- χυμό από 1 ½ λεμόνι
- ½ αγγούρι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

576 Θερμίδες (kcal)	40.0 Λιπαρά (γρ.)	5.6 Κορ.Λίπη (γρ.)	40.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	57%	28%	15%
3.8 Σάκχαρα (γρ.)	9.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
4%	18%	28%	1%

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Στο μπολ με το πλιγούρι προσθέτουμε βραστό νερό, πιπέρι, αλάτι, το καλύπτουμε με μία μεμβράνη και το αφήνουμε για 30-60 λεπτά για να απορροφήσει το πλιγούρι όλο το νερό.
- Εναλλακτικά, βάζουμε ένα **τηγάνι** στη φωτιά να κάψει. Προσθέτουμε ελαιόλαδο και σοτάρουμε για 3-4 λεπτά ανακατεύοντας συνεχώς με μία **κουτάλα**.
- Προσθέτουμε βραστό νερό, αλάτι, πιπέρι, ανακατεύουμε και αφαιρούμε το πλιγούρι από τη φωτιά. Το καλύπτουμε αμέσως με μία μεμβράνη και το αφήνουμε για 5-10 για να απορροφήσει το πλιγούρι όλο το νερό.
- Ψιλοκόβουμε τον μαϊντανό και τον μεταφέρουμε σε ένα μπολ. Προσθέτουμε δυόσμο ψιλοκομμένο, φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο, ελαιόλαδο, πιπέρι, αλάτι και χυμό λεμόνι.
- Αφαιρούμε τα σπόρια από το αγγούρι, το ψιλοκόβουμε και το ρίχνουμε στο μπολ. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά με τα χέρια μας.
- Προσθέτουμε το έτοιμο πλιγούρι και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε.
- Μεταφέρουμε το ταμπουλέ σε ένα βαθύ μπολ και σερβίρουμε.