Σαλάτα με φακές, πλιγούρι και λαχανικά

20'	30'	4-6	1
Χρόνος Εκτέλεσης	Χρόνος Ψησίματος	Μερίδες	Βαθμός Δυσκολίας

Συστατικά

- 75 γρ. πλιγούρι
- 75 γρ. φακές
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 φύλλα δάφνης
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 ντομάτες
- 2 πιπεριές κόκκινες
- 1 κρεμμύδι
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό
- 1/2 ματσάκι δυόσμο, μόνο τα φύλλα
- 1/4 ματσάκι άνηθο
- 150 γρ. ελαιόλαδο
- 50 γρ. μελάσα
- χυμό λεμονιού, από 2 λεμόνια
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. σουμάκ

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε το πλιγούρι σε ένα **μπολ** και το καλύπτουμε με βραστό νερό.
- Σκεπάζουμε το μπολ με μεμβράνη και το αφήνουμε στην άκρη για 30-40 λεπτά μέχρι να μαλακώσει.
- Αφαιρούμε τη μεμβράνη από το μπολ, σουρώνουμε το πλιγούρι, και το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να το χρειαστούμε.
- Βάζουμε τις φακές, το σκόρδο και τα φύλλα δάφνης σε μια **κατσαρόλα**.
- Καλύπτουμε με νερό τις φακές και τοποθετούμε την κατσαρόλα σε μέτρια προς δυνατή φωτιά.
- Βράζουμε για 20-25 λεπτά και αφαιρούμε με μια κουτάλα τυχόν αφρούς που μπορεί να δημιουργηθούν στην επιφάνεια του νερού.
- Σουρώνουμε τις φακές και τις μεταφέρουμε στο μπολ με το πλιγούρι.
- Κόβουμε τα φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες και τα ρίχνουμε στο μπολ.
- Ψιλοκόβουμε τις ντομάτες, τις πιπεριές, το κρεμμύδι και τα μυρωδικά, τα προσθέτουμε στο μπολ, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Χτυπάμε σε ένα δεύτερο μπολ με ένα σύρμα χειρός το ελαιόλαδο, τη μελάσα, τον χυμό λεμονιού, αλάτι και πιπέρι.
- Αδειάζουμε το μείγμα των υγρών στο μπολ με τα στερεά υλικά και ανακατεύουμε με το κουτάλι.
- Πασπαλίζουμε με το σουμάκ, ανακατεύουμε με το κουτάλι, και σερβίρουμε.

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

346 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	3.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	37%	19%	8%

9.0 Σάκχαρα (γρ.)	5.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	5.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.22 Αλάτι (γρ.)
10%	11%	22%	4%