



# Σαλάτα με πλιγούρι και φέτα

**45 λεπτά**Χρόνος  
Εκτέλεσης**2-4**

Μερίδες

**1**Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα τηγάνι προσθέτουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σοτάρουμε το πλιγούρι μέχρι να πάρει ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα για μερικά λεπτά.
- Σβήνουμε με τον ζωμό και αφήνουμε να πάρει μία βράση.
- Με το που αρχίζει και βράζει αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Σκεπάζουμε με μία πετσέτα και αφήνουμε το τηγάνι στην άκρη.
- Αν θέλετε να δείτε ακριβώς τη διαδικασία δείτε το [βίντεο αυτό](#).
- Παίρνουμε ένα άλλο τηγάνι και προσθέτουμε 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Ψιλοκόβουμε το πράσο και το προσθέτουμε στο τηγάνι που το έχουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Αρχίζουμε να σοτάρουμε και προσθέτουμε μετά από 3-4 λεπτά το ψιλοκομμένο σκόρδο και συνεχίζουμε να σοτάρουμε.
- Σβήνουμε με το κρασί και το αφήνουμε να εξατμιστεί.
- Αδειάζουμε τα περιεχόμενα του τηγανιού σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι, αφού πρώτα το σκουπίσουμε, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά ρίχνουμε το κουκουνάρι και το καβουρδίζουμε για 3-4 λεπτά μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα.
- Όταν είναι έτοιμο, το ρίχνουμε στο μπολ με το πράσο.
- Στη συνέχεια, παίρνουμε 2 μέτριες ντομάτες και τις κόβουμε στα 4.
- Αφαιρούμε το εσωτερικό τους και τα σπόρια και κόβουμε σε μικρά κυβάκια. Στεγνώνουμε τα υγρά με χαρτί και τις προσθέτουμε στο μπολ.
- Προσθέτουμε στο μπολ και τα υπόλοιπα υλικά, ξύσμα και χυμό από 1 λεμόνι, ψιλοκομμένο δυόσμο, ψιλοκομμένο θυμάρι, τη φέτα σε κύβους και τον μαϊντανό ψιλοκομμένο.
- Ανακατεύουμε καλά με μία κουτάλα και προσθέτουμε και το πλιγούρι.
- Ανακατεύουμε ελαφρά και σερβίρουμε.

## Tip

Αυτός είναι ο σωστός τρόπος για το πλιγούρι! 1:1 (200 γρ. πλιγούρι : 200 γρ. νερό). Σοτάρουμε με ελαιόλαδο να πάρει χρυσαφί χρώμα και σβήνουμε με το ζωμό. Με το που πάρει βράση σκεπάζουμε. Αφήνουμε να τραβήξει τον ζωμό και είναι έτοιμο!

## Συστατικά

- 200 γρ. πράσα, μόνο το λευκό μέρος
- 6-8 κ.σ. ελαιόλαδο
- 200 γρ. πλιγούρι
- 50 ml κρασί λευκό
- 200 ml ζωμό, λαχανικών
- κλ. θυμάρι, λίγα
- 1 σκ. σκόρδο, κομμένη
- 3 κ.σ. κουκουνάρι
- 100 γρ. φέτα
- 2 κ.σ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 2 ντομάτες
- 1/2 ματσάκι μαϊντανό

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

319 Θερμίδες (kcal)	10.7 Λιπαρά (γρ.)	4.3 Κορ.Λίπη (γρ.)	43.0 Υδατ/κες (γρ.)
16%	15%	22%	17%
3.8 Σάκχαρα (γρ.)	9.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.87 Αλάτι (γρ.)
4%	19%	15%	15%