17 Ιουλίου 2013

Πλιγούρι με λαχανικά και δυόσμο με άρωμα από γεμιστά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

ΥΛΙΚΑ

- Για το πιάτο
  - 400 γρ. πλιγούρι βρασμένο
  - 100 γρ. κολοκύθι πράσινο, σοτέ
  - 150 γρ. πιπεριές κίτρινες ψητές, κομμένες σε μικρά καρέ
  - 150 γρ. πιπεριές κόκκινες ψητές, σε μικρά καρέ
  - 150 γρ. πιπεριές πράσινες ψητές, σε μικρά καρέ
  - 170 γρ. ντομάτα ψητή
  - 50 γρ. κρεμμύδι φρέσκο, ψιλοκομμένο
  - 10 γρ. μαϊντανό, ψιλοκομμένο
  - 15 γρ. δυόσμο, ψιλοκομμένο
  - 50 γρ. ελαιόλαδο
- Για το πλιγούρι βρασμένο
  - 150 γρ. πλιγούρι

    - 250 γρ. ζωμό κοτόπουλο (ή νερό)
    - 25 γρ. ελαιόλαδο
    - 50 γρ. κρεμμύδι σοφρίτο
- Για το κολοκύθι σοτέ
    - 150 γρ. κολοκύθι σε μικρά καρέ
    - 20 γρ. ελαιόλαδο

ΓΙΑ 4 ΜΕΡΙΔΕΣ- 1 ώρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Για το πιάτοΑναμιγνύουμε όλα τα υλικά.

Για το πλιγούρι βρασμένοΖεσταίνουμε μια κατσαρόλα σε μέτρια φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και στη συνέχεια το πλιγούρι με το κρεμμύδι. Σοτάρουμε για ένα λεπτό και ρίχνουμε το ζωμό (ή το νερό).

Αλατίζουμε, φέρνουμε σε βρασμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά αμέσως, σκεπάζουμε και μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία, μέχρι να απορροφηθούν τα υγρά και να μαγειρευτεί το πλιγούρι.

Αφήνουμε στην κατσαρόλα μέχρι να κρυώσει λίγο και μετά απλώνουμε σε ένα ταψί με λαδόκολλα ώστε να κρυώσει εντελώς. Διατηρούμε στο ψυγείο.

Για το κολοκύθι σοτέΖεσταίνουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά, προσθέτουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κολοκύθια μέχρι να πάρουν χρώμα και να μαλακώσουν ελαφρώς, αλλά εξακολουθούν να είναι λίγο τραγανά.

Πηγή: yiannislucacos.gr