



ΥΛΙΚΑ

120 γρ. πλιγούρι

180 ml νερό

200 γρ. ντοματίνια κομμένα στη μέση

1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

4 κ.σ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη

30 ml. ελαιόλαδο

1 λεμόνι μεγάλο, το χυμό του

Αλάτι κατά βούληση

Χρόνος Προετοιμασίας

15'

Βαθμός Δυσκολίας

Εύκολη

Αριθμός ατόμων

4 άτομα

Τοποθετούμε το νερό σε μια κατσαρόλα και το αφήνουμε να βράσει σε μέτρια φωτιά. Μόλις πάρει βράση το νερό προσθέτουμε το πλιγούρι. Αποσύρουμε την

κατσαρόλα απο τη φωτιά και αφήνουμε το πλιγούρι να μουλιάσει στο ζεστό νερό για περίπου 15 λεπτά ή μέχρι το πλιγούρι να απορροφήσει όλο το νερό.

Βάζουμε το πλιγούρι σε ένα μεγάλο μπόλ σερβιρίσματος και προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά.Ανακατεύουμε καλά,προσθέτουμε το αλάτι και σερβίρουμε.

Μπορούμε να διατηρήσουμε το ταμπουλέ στο ψυγείο μέχρι 4 μέρες.

Πηγή: cookbox.com.cy