17 Νοεμβρίου 2014

Βλίτα γιαχνί με πλιγούρι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Φωτογραφία – Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες :** 4-5
- **Χρόνος προετοιμασίας :** 20m
- **Χρόνος ψησίματος :** 30m
- **Έτοιμο σε :** 50m

Το μοναδικό φρέσκο χορταρικό του καλοκαιριού, μεταμορφώνεται από σαλάτα σε ένα νόστιμο, υγιεινό και θρεπτικό πιάτο, που τρώγεται ακόμα καλύτερα κρύο, από το ψυγείο, την επομένη, παρέα με λίγη φέτα.

Υλικά

- 1½ κιλό βλίτα
- 1 φλιτζάνι πλιγούρι ή ξινόχοντρο
- 1 φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι μικρό, ψιλοκομμένο
- 1 μάτσο κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 2 ντομάτες ώριμες, ψιλοκομμένες
- 1 ματσάκι μαϊντανό, ψιλοκομμένο
- 1½ φλιτζάνι νερό από το βράσιμο των χόρτων
- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Καθαρίζετε και πλένετε τα χόρτα.

Βήμα 2

Τα ζεματάτε σε άφθονο αλατισμένο νερό για 3-4 λεπτά. Τα στραγγίζετε και τα κρατάτε στην άκρη. Κρατάτε και 1½ φλιτζάνι από το ζουμί τους.

Βήμα 3

Σε μια φαρδιά και χαμηλή κατσαρόλα, ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και σοτάρετε το

κρεμμύδι, το σκόρδο και τα κρεμμυδάκια σε δυνατή φωτιά μέχρι να μαραθούν.

Βήμα 4

Ρίχνετε τη ντομάτα, αλατίζετε και σοτάρετε σε δυνατή φωτιά μέχρι να εξατμιστούν τα υγρά της, για 2-3 λεπτά.

Βήμα 5

Κατεβάζετε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνετε τη σάλτσα σε ένα μπολ. Στρώνετε τον πάτο της με μια στρώση χόρτα και λίγο ψιλοκομμένο μαϊντανό, ρίχνετε λίγη σάλτσα, πασπαλίζετε με πλιγούρι και συνεχίζετε εναλλάξ με στρώσεις από χόρτα και μαϊντανό, σάλτσα και πλιγούρι με τέτοιο τρόπο ώστε στην τελική στρώση να έχετε πλιγούρι. Αλατοπιπερώνετε διακριτικά, προσθέτετε το ζωμό, σκεπάζετε με το καπάκι και σε μέτρια φωτιά και μαγειρεύετε το φαγητό για 20-30 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει το πλιγούρι.

Συνταγή:Ελένη Ψυχούλη

Πηγή: olivemagazine.gr