

28 Μαρτίου 2015

Νόστιμα νηστίσιμα -σαλάτα με πλιγούρι και γλυκοπατάτες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



των Αγλαΐας Κρεμέζη, Κώστα Μωραΐτη

Συνεχίζουμε τις ιδέες για τα Νηστίσιμα αποδεικνύοντας ότι δεν είναι απαραίτητες οι πρωτεΐνες για να φάμε νόστιμα και χορταστικά. Αντικαταστήστε με χοντρό πλιγούρι, αν δεν θέλετε να αναζητήσετε το «φρίκα». Το «φρίκα» είναι χοντροσπασμένο πράσινο (άγουρο) στάρι από τον Λίβανο που έχει υπέροχη γεύση.

Σαλάτα με πλιγούρι «φρίκα», γλυκοπατάτες και κόλιανδρο

Για 6-8 άτομα

Υλικά:

Για τις ψητές γλυκοπατάτες ή την κολοκύθα:

2 γλυκοπατάτες μεγάλες με το φλούδι, πλυμένες και κομμένες σε κύβους ή
1 ½ κιλό κολοκύθα ξεσποριασμένη, καθαρισμένη και κομμένη σε κύβους
ελαιόλαδο

2-3 κλωνάρια θυμάρι
αλάτι και πιπέρι μαύρο
Για το πλιγούρι:

2 κουτ. σούπας ελαιόλαδο
1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο
1 μεγάλη γλυκιά κόκκινη πιπεριά, κομμένη σε λουριδάκια
2 φλιτζάνια «φρίκα» ξεπλυμένο, καθαρισμένο
3 φλιτζάνια βραστό ζωμό λαχανικών
αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι
1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρο ψιλοκομμένα (ή μαϊντανό ή φρέσκο κρεμμυδάκι ή ρόκα)
4 κουτ. σούπας λεμόνι τουρσί ψιλοκομμένο ή 2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένο ξύσμα
λεμόνι
1-3 πιπεριές κόκκινες καυτερές, ξεσποριασμένες και ψιλοκομμένες
3-4 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι, φρεσκοστυμμένο
1 χούφτα κουκουνάρι, καβουρδισμένο
αλάτι και πιπέρι μαύρο φρεσκοτριμμένο
Εκτέλεση:

Ψήστε τις γλυκοπατάτες ή την κολοκύθα:
Προθερμάνετε το φούρνο στους 230°C. Σε γαβάθα, ανακατέψτε τις πατάτες (ή την κολοκύθα) με 3-4 κουτ. ελαιόλαδο, θυμάρι, αλάτι και πιπέρι. Απλώστε σε λαμαρίνα σε μία στρώση, ψήστε 20-30', να μαλακώσουν. Αφήστε να κρυώσουν.

Το πλιγούρι«φρίκα»:
Σε βαθύ τηγάνι ζεστάνετε 2-3 κουτ. σούπας ελαιόλαδο και σοτάρете την πιπεριά και το κρεμμύδι να ροδίσει. Προσθέστε το «φρίκα» και σοτάρете ανακατεύοντας 2-3', να λαδωθούν οι κόκκοι. Προσθέστε τον βραστό ζωμό και λίγο αλάτι. Ανακατέψτε καλά και, μόλις πάρει βράσει, χαμηλώστε πολύ τη φωτιά, σκεπάστε, σιγοβράστε 15', να μαλακώσει το πλιγούρι. Κατεβάστε από τη φωτιά και αφήστε σκεπασμένο 5', αφού το αφρατύνετε με ξύλινο πιρούνι.

Φτιάξτε τη σαλάτα:
Σε γαβάθα ανακατέψτε μαζί το φρίκα, τις πατάτες (ή κολοκύθα), τον κόλιανδρο (ή ό,τι διαλέξετε), την καυτερή πιπεριά και το λεμόνι τουρσί ή το ξύσμα. Πασπαλίστε με το κουκουνάρι και σερβίρετέ την χλιαρή ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: bostanistas.gr