

Κολοκυθάκια με πλιγούρι και φρέσκα μυρωδικά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Βαγγέλης Πατεράκης
Food Styling: Αντωνία Κατή

- **Μερίδες:** 6
- **Χρόνος προετοιμασίας:** 20'
- **Χρόνος μαγειρέματος:** 25'
- **Έτοιμο σε:** 45'

Γεωργία Κοφινά

Υλικά

- 1 κιλό κολοκυθάκια, σε ροδέλες μέτριες (περίπου 1,5εκ. σε πάχος)
- 4-5 κολοκυθοανθοί, καθαρισμένοι και χοντροκομμένοι
- 1 φλιτζάνι πλιγούρι μέτριο, σπασμένο
- 1 κρεμμύδι μεγάλο, ψιλοκομμένο
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένο
- 1 ντομάτα ώριμη, αποφλοιωμένη, ψιλοκομμένη
- 3 κουτ. σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο
- 2 κουτ. σούπας άνηθο ψιλοκομμένο
- 1 κουτ. σούπας δυόσμο ψιλοκομμένο
- 2/3 φλιτζανιού ελαιόλαδο
- 2 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών, ζεστό ή νερό
- χυμό από 1 λεμόνι
- άνηθο ψιλοκομμένο, για το σερβίρισμα
- γιαούρτι για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

- αλάτι, πιπέρι

Διαδικασία

Βήμα 1

Βράζετε το κρεμμύδι και το σκόρδο σε πέντε κουταλιές της σούπας νερό μέχρι να μαλακώσουν και να πιουν το νερό τους. Ρίχνετε τότε το λάδι και τα σοτάρετε σε σιγανή φωτιά μέχρι να πάρουν χρώμα.

Βήμα 2

Προσθέτετε τα κολοκυθάκια και τα σοτάρετε λίγο. Ρίχνετε τους κολοκυθοανθούς, την ντομάτα, αλάτι και πιπέρι. Αφήνετε να σιγοβράσουν περίπου για 10 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα κολοκυθάκια.

Βήμα 3

Ξεπλένετε το πλιγούρι με λίγο κρύο νερό και το προσθέτετε στα κολοκυθάκια. Ανακατεύετε προσεκτικά για να μην σπάσουν τα κολοκυθάκια και προσθέτετε και το ζωμό. Όταν πάρει βράση, ρίχνετε το πλιγούρι και τα μυρωδικά και αφήνετε το φαγητό να βράσει για 1 λεπτό. Προσθέτετε το χυμό λεμονιού και ανακατεύετε λίγο.

Βήμα 4

Σκεπάζετε την κατσαρόλα με χαρτί κουζίνας και το καπάκι της και αφήνετε το φαγητό να σταθεί μέχρι να πιει το ζωμό και να φουσκώσει το πλιγούρι. Ανακατεύετε το φαγητό μόνο με μεγάλη πιρούνα για να μην λιώσουν τα λαχανικά. Σερβίρετε σε πιάτα και πασπαλίζετε με ψιλοκομμένο άνηθο.

Πηγή: olivemagazine.gr