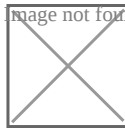


22 Νοεμβρίου 2016

Πλιγούρι με μύδια (Salma)

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Προετοιμασία: 20 λεπτάΜαγείρεμα: 30 λεπτά

Υλικά

- Μύδια με κέλυφος 20 τεμ
- Πλιγούρι χοντρό 1 ποτήρι
- Κρεμμύδι ξερό 1 ψιλοκομμένο
- Νερό 1 ποτήρι
- Ντομάτες 3 μεγάλες ψιλοκομμένες
- Ελαιόλαδο 7 κουταλιές σούπας
- Αλάτι – πιπέρι
- Κανέλα 1/2 κουταλάκι γλυκού κοφτό
- Μαϊντανός προαιρετικά

Οδηγίες

Καθαρίζουμε τις τριχούλες από τα μύδια, τα πλένουμε καλά και τα αφήνουμε να στραγγίσουν. Πλένουμε το πλιγούρι και το αφήνουμε σε σουρωτήρι να στραγγίξει. Βάζουμε στην κατσαρόλα το ελαιόλαδο με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι να σοταριστεί, προσθέτουμε το πλιγούρι και τα σοτάρουμε όλα μαζί. Βάζουμε την ψιλοκομμένη ντομάτα, αλάτι, πιπέρι, λίγο κανέλα, προσθέτουμε το νερό και μόλις πάρει βράση προσθέτουμε τα μύδια και τα ψήνουμε μέχρι να τραβήξουν όλα τα υγρά. Σκεπάζουμε με πετσέτα την κατσαρόλα και σερβίρουμε ζεστό πασπαλίζοντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.

Πηγή: chefoulis.gr