

5 Ιανουαρίου 2018

Πιλάφι με πλιγούρι, ξηρούς καρπούς και αποξηραμένα φρούτα

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γλυκά & Εδέσματα](#)





Υλικά Συνταγής

3 φλ. πλιγούρι ή κους κους

2 μέτρια καρότα κομμένα σαν σπιρτόξυλα

1 φλ. αμυγδαλόψιχα

3 κ.σ. κουκουνάρι

3 κ.σ. φιστίκια Αιγίνης κομμένα στη μέση

10 αποξηραμένοι χουρμάδες απυρήνωτοι και ψιλοκομμένοι

10 αποξηραμένα βερίκοκα ψιλοκομμένα

2 κ.σ. μαυροδάφνη ή άλλο γλυκό κρασί

2 κ.σ. μαϊντανός ψιλοκομμένος

αλάτι

φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

Ξεπλένουμε το πλιγούρι σε σουρωτήρι κάτω από τρεχούμενο νερό, το βάζουμε σε μπολ και το καλύπτουμε με βραστό νερό (2 δάχτυλα πάνω από την επιφάνειά του). Ανακατεύουμε καλά με κουτάλι και σκεπάζουμε το μπολ. Αφήνουμε να μουλιάσει για 20΄ μέχρι να πιει όλο το νερό και να διπλασιαστεί σε όγκο.

Στο μεταξύ, σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε τα ψιλοκομμένα καρότα για 7΄-8΄.

Προσθέτουμε τα φιστίκια, τα κουκουνάρια, την αμυγδαλόψιχα και σοτάρουμε για 3'-4'. Τέλος προσθέτουμε τα βερίκοκα, τους χουρμάδες και το κρασί. Αχνίζουμε για 2'-3'.

Μέσα στο τηγάνι προσθέτουμε το μουλιασμένο πλιγούρι, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε πολύ καλά με κουτάλι. Πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και καλύπτουμε με καθαρή πετσέτα.

Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε σκεπασμένο το πιλάφι για 10' να αρωματιστεί. Το σερβίρουμε σε πιατέλα κι αν θέλουμε γαρνίρουμε το κέντρο της πιατέλας με γιαούρτι. Συνοδεύει τέλεια χοιρινό, κυνήγι και πουλερικά.

Πηγή: argiro.gr