

19 Δεκεμβρίου 2018

## Πλιγούρι πιάφι

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





#### Υλικά

1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 πιπεριά κέρατο ψιλοκομμένη

1 σκελίδα σκόρδο

1 φλυτζάνα πλιγούρι

Ελαιόλαδο

1 ντομάτα τριμμένη

100 γραμμάρια σάλτσα ντομάτας

1 κουταλάκι του γλυκού ζάχαρη

1 κουταλάκι του γλυκού κέτσαπ

Αλάτι, πιπέρι, κύμινο κατά προτίμηση

#### Εκτέλεση

Σε κατσαρόλα με ελαιόλαδο ρίχνουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και τη πιπεριά, και τσιγαρίζουμε.

Προσθέτουμε το πλιγούρι και τσιγαρίζουμε λιγάκι. Ρίχνουμε στη συνέχεια τη ντομάτα, τη σάλτσα, τη ζάχαρη, το κέτσαπ και τα μπαχαρικά.

Στο τέλος ρίχνουμε διομιση φλυτζανες βραστό νερό,και αφήνουμε το φαγητό να γίνει.

Είναι το τέλειο συνοδευτικό για τα μπιφτέκια ψαριού

Πηγή: [Αγιορειτικη Μαγειρικη Κληρονομιά](#)