

Σαλάτα με πλιγούρι

Δροσερή σαλάτα που γίνεται ακόμα πιο νόστιμη και αρωματική, αν την αφήσετε για λίγη ώρα σκεπασμένη στο ψυγείο, πριν τη σερβίρετε.

(για 6 άτομα)

Υλικά:

- 500γρ πλιγούρι
- 400ml νερό
- 3 ντομάτες
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- ½ ματσάκι δυόσμο φιλοκομμένο
- 1 ματσάκι μαϊντανό φιλοκομμένο
- ½ αγγούρι
- ½ πράσινη πιπεριά
- ½ κόκκινη πιπεριά
- Χυμό 1 λεμονιού
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

1. Ρίχνετε το πλιγούρι σε βαθύ σκεύος. Ζεσταίνεται το νερό και το ρίχνετε στο σκεύος με το πλιγούρι. Αλατοπιπερώνετε και αφήνετε το πλιγούρι να «φουσκώσει» και να απορροφήσει το νερό.
2. Αδειάζετε το πλιγούρι σε σαλατιέρα ή βαθύ μπολ. Κόβετε τις ντομάτες σε κυβάκια, κι αν θέλετε τις ξεφλουδίζετε και αφαιρείτε τα σποράκια τους. Τις ρίχνετε στη σαλατιέρα.
3. Καθαρίζετε τα υπόλοιπα λαχανικά και τα κόβετε στο σχήμα της αρεσκείας σας. Τα ρίχνετε στη σαλατιέρα, αλατοπιπερώνετε, περιχύνετε με το χυμό λεμονιού και το λάδι και ανακατεύετε τη σαλάτα.
4. Μπορείτε να γαρνίρετε τη σαλάτα με ελιές και χοντροκομμένα φυλλαράκια δυόσμου.