

## Ταμπουλέ με ελληνική γεύση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά

- **200 γρ.** πλιγούρι
- **3** ντομάτες καθαρισμένες χωρίς σπόρια κομμένες κυβάκια
- **2** αγγούρια χωρίς σπόρους ψιλοκομμένα με την φλούδα τους
- **5** φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα με τα φύλλα τους
- **1 σκελίδα** σκόρδο, ψιλοκομμένο (προαιρετικά)
- **2 ματσάκια** φρέσκο μαϊντανό ψιλοκομμένο
- **1 ματσάκι** φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- χυμό από 1 λεμόνι
- **150ml** έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- Αλάτι

Μια δροσερή και θρεπτική σαλάτα που μπορείτε να απολαύσετε και σαν κυριώς πιάτο το καλοκαίρι.

- **Εκτέλεση**

?? ??? ????? ????????? ?? ????????? ?? ??????????? ?? ?????? ??? ???? ???? ???? ??????????.  
????????? ??? 10 ????? ?? ????????????? ?? ????. ?? ??? ??? ???? ???? ???? ???? ???? ????  
?? ?????????, ??? ?????????, ?? ?????????, ?? ?????????, ?? ??????, ?? ?????????, ??  
??????, ?? ?????, ?? ??? ????????? ?? ?? ??????????. ??????????????. ??????????? ??  
???????? ????????? ?? ??????? ?? ?????? ?? 2 ????. ????????? ?????????????? ??  
????????????.

μερίδες 8

Χρόνος Προετοιμασίας 15 λεπτά

Πηγή:[argiro.gr](http://argiro.gr)