

## Ταμπουλέ

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Υλικά

1 φλιτζάνι πλιγούρι

1/2 αγγούρι κομμένο σε φέτες

2 ντομάτες ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους

2 κρεμμύδια μέτρια, ψιλοκομμένα

1 πράσινη πιπεριά κομμένη σε κύβους

1/2 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

1/3 του φλιτζανιού ελαιόλαδο

1/4 κουταλάκι του γλυκού μουστάρδα

2 κουταλιές της σούπας ξίδι

λίγο αλάτι

πιπέρι

2 αραβικές πίτες κομμένες σε τριγωνάκια

Εκτέλεση

Βάζετε το πλιγούρι σε μπολ με ζεστό νερό και το αφήνετε ένα βράδυ για να φουσκώσει. Την επομένη το σουρώνετε και το αφήνετε να στραγγίσει. Βάζετε το πλιγούρι σε σαλατιέρα, προσθέτετε τις ντομάτες, το αγγουράκι, την πιπεριά, τα

κρεμμύδια και το μαϊντανό. Ανακατεύετε τα λαχανικά με το πλιγούρι προσεκτικά για να μη λιώσουν.

Χτυπάτε το λάδι με τη μουστάρδα και το ξίδι, προσθέτετε λίγο αλατοπίπερο, περιχύνετε τη σαλάτα και ανακατεύετε καλά. Σερβίρετε τη σαλάτα, αφού τη γαρνίρετε με τις ελιές και τριγωνάκια αραβικής πίτας.

Μερίδες: 4 Δυσκολία: εύκολο

**Πηγή:** [icookgreek.com](http://icookgreek.com)