

Πλιγούρι σαλάτα με κράνμπερι, φρούτα και ξηρούς καρπούς

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά συνταγής

- **150 γρ.** πλιγούρι
- **1 ματσάκι** μαϊντανό ψιλοκομμένο
- **1 ματσάκι** φρέσκο δυόσμο ψιλοκομμένο
- **1 ματσάκι** κόλιανδρο ψιλοκομμένο
- **1/2 φλ.** αποξηραμένο κράνμπερι
- **1/2 φλ.** ρόδι καθαρισμένο
- **1/2 φλ.** φιστίκι Αιγίνης
- το χυμό από ένα πορτοκάλι
- **6 κ.σ** λάδι
- αλάτι

Θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες σε μια υγιεινή και θρεπτική σαλάτα που μπορεί να αντικαταστήσει και ένα ελαφρύ γεύμα.

Εκτέλεση

???????? ?? ????????? ?? ????? ?? ? ???? ????????? ? ? ????? ???? (??? ?? ?? ?????????).
???????? ?????? ?? ? ???? ????? ???? ???? ? ? ????????? ? ? 15?. ?? ?????????????
???????????????? ? ? ?????. ??????? ? ???? ? ? ?????????, ? ???? , ? ? ?????????,
?? ?????????, ? ???? , ? ???? , ? ???? , ? ???? , ? ? ?????. ????????? ? ?
???????????? ?????. ????????? ? ? ???? ? ? ?????. ????????? ? ? ????? ? ?
???????????? ? ? ???? ??????

Χρόνος Μαγειρέματος: 20 λεπτά

Πηγή: argiro.gr