



Συνταγή από το [www.trip-travel.gr](http://www.trip-travel.gr)

---

## Σαλάτα με πλιγούρι ή κριθάρι

### Συνταγή

- 1 και 1/4 πλιγούρι ή κριθάρι
- 1 κόκκινη, πορτοκαλί ή κίτρινη πιπεριά
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμύδια
- 2 φλιτζάνια μαγειρεμένα ρεβίθια
- 2 φλιτζάνια μαγειρεμένα μαύρα φασόλια
- 1-2 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο σκόρδο
- ½ φλιτζάνι λιαστές ντομάτες, ψιλοκομμένες (κατά προτίμηση κονσέρβας σε λάδι)
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- ½ κουταλάκι του γλυκού πιπέρι
- ¼ φλιτζάνι πέστο
- ½ φλιτζάνι λεμόνι βινεγκρέτ

Μαγειρεύουμε το πλιγούρι ή κριθάρι, σε μια μικρή κατσαρόλα.

Ξεκινάμε με το να καλύψουμε με νερό, αφήνουμε να πάρει βράση σε δυνατή φωτιά, στη συνέχεια, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε για 25 λεπτά.

Ξεπλένουμε σε ένα σουρωτήρι.

Χοντροκόβουμε τις πιπεριές σε τετράγωνα κομμάτια. Τις τοποθετούμε με την έξω πλευρά προς τα κάτω σε ένα ταψί πάνω σε αλουμινόχαρτο. Ψήνουμε στο γκριλ για περίπου 5 λεπτά. Προσοχή μην τις κάψετε!!

Σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε όλα τα υλικά και ανακατεύουμε καλά για να αναμιχθούν.

Το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον μία ώρα για να ανακατευτούν οι γεύσεις.

Η σαλάτα μπορεί να ετοιμαστεί και μια μέρα πριν.

Καλή επιτυχία!!