

Πλιγούρι με αμύγδαλα και καρότο



Μία νηστίσιμη συνταγή που μπορεί να γίνει πολύ γρήγορα και οικονομικά αν έχεις μουλιάσει καλά το πλιγούρι ένα 2ωρο πριν το μαγειρέψεις. Στην παρακάτω συνταγή έχεις αναμμένη την εστία για μόνο 2 λεπτά. Από εκεί και πέρα το πλιγούρι και τα υπόλοιπα υλικά μαγειρεύονται στην θερμότητα που διατηρείται μέσα στο κατσαρολάκι.

250 γρ. πλιγούρι
4 καρότα
1/2 κούπα ωμά αμύγδαλα
1 σκελίδα σκόρδο
1 κρεμμύδι
½ κουταλάκι Κύμινο
1 πορτοκάλι
½ κουταλάκι αλάτι
Λίγο κόκκινο πιπέρι

Βάζεις το πλιγούρι σε χλιαρό νερό για να μουλιάσει. Χρησιμοποιείς λίγο από το νερό του βραστήρα που έβρασες για να φτιάξεις τσάι ή καφέ, και το ανακατεύεις με νερό βρύσης για να είναι χλιαρό. Όση περισσότερη ώρα αφήσεις το πλιγούρι να μουλιάσει, τόσο καλύτερα. 2 ώρες όμως είναι υπεραρκετές για να μαλακώσει όσο πρέπει.

Καθαρίζεις και ψιλοκόψεις τα καρότα, το σκόρδο και το κρεμμύδι. Τα βάζεις μαζί με το πλιγούρι, το ξύσμα από την φλούδα του πορτοκαλιού, το κύμινο, το αλάτι και 1 κούπα ζεστό νερό στο κατσαρολάκι. Σκεπάζεις το καπάκι και τα αφήνεις να πάρουν μία βράση σε μέτρια ή δυνατή φωτιά. Με το που αρχίσουν να βράζουν, σβήνεις το μάτι και αφήνεις για 10 λεπτά με κλειστό καπάκι για να μαγειρευτούν.

Όταν περάσουν τα δέκα λεπτά, βγάζεις το καπάκι, ρίχνεις τον χυμό από το πορτοκάλι, το ελαιόλαδο, το κόκκινο πιπέρι και τα αμύγδαλα, ανακατεύεις και σκεπάζεις με μία πάνινη πετσέτα. Αφήνεις για άλλα 10 λεπτά να απορροφήσει η πετσέτα τους υδρατμούς και σερβίρεις με φρεσκοτριμμένο πιπέρι.

Καλή όρεξη!