

Ταμπουλέ με έξτρα πληγούρι



Η κλασική συνταγή ταμπουλέ περιλαμβάνει ως βασικά συστατικά το μαϊδανό και την ντομάτα, μικρή ποσότητα από φρέσκο και ξερό κρεμμύδι, δυόσμο και μόλις ένα πασπάλισμα πληγούρι (η ποσότητα διαφέρει από οικογένεια σε οικογένεια, ή από περιοχή σε περιοχή, πάντα όμως είναι ελάχιστη σε σχέση με τα υπόλοιπα μυρωδικά και λαχανικά). Στην παρακάτω συνταγή το πληγούρι είναι πολύ περισσότερο από ότι συνήθως, κάτι που κάνει το πιάτο αυτό πλήρες γεύμα. Η σάλτσα για τη σαλάτα είναι απλή, με χυμό λεμονιού, ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Για να γίνει ακόμη πιο πικάντικη πολλοί προσθέτουν ένα μείγμα από διαφορετικά Λιβανέζικα μπαχαρικά ακόμη και κανέλα. Μερικοί προσθέτουν επιπλέον και λίγη ξερή καυτερή κόκκινη πιπεριά.

1 φλιτζάνι πληγούρι

2 ώριμες, σφιχτές ντομάτες, κομμένες σε μικρούς κύβους χωρίς σπόρους και ζουμιά

2 κρεμμυδάκια φρέσκα, ψιλοκομμένα

1/2 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

1 κούπα μαϊδανό, ψιλοκομμένο, έχοντας αφαιρέσει το μεγαλύτερο μέρος από τα κοτσάνια

1 κουταλιά δυόσμο, ψιλοκομμένο, μόνο τα φύλλα

? κουταλάκι τριμμένο μαύρο πιπέρι

Αλάτι

1/2 λεμόνι, χυμός

3 κουταλιές εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο

? κουταλάκι τριμμένη κανέλα

½ κουταλάκι κύμινο

Ξεπλύνετε το πληγούρι σε κρύο νερό αλλάζοντας το δύο τρεις φορές και αφήστε το για δύο ώρες να φουσκώσει.

Στραγγίστε το καλά και τοποθετήστε το σε μία πετσέτα κουζίνας για να στεγνώσει. Βάλτε το σε μπολ και ανακατέψτε με ένα πιρούνι μερικές φορές ώστε να μην κολλάει.

Βάλτε τις κομμένες ντομάτες στο μπολ, ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και τα μυρωδικά και προσθέστε τα στο μπολ. Πασπαλίστε με το αλάτι και το πιπέρι. Προσθέστε το χυμό του λεμονιού και το ελαιόλαδο και ανακατέψτε. Προαιρετικά συμπληρώστε με τα μπαχαρικά της αρεσκείας σας.