

ΠΙΛΑΦΙ ΠΟΥΡΓΟΥΡΙ

Το πουργούρι είναι ολόκληρος ο κόκκος του σιταριού βρασμένος και χοντροαλεσμένος. Το χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε πλάφι και κούπες και το βάζουμε στις κολοκοτές και στα γεμιστά λαχανικά. Είναι πολύ εύγευστο και θρεπτικό. Το πλάφι πουργούρι είναι ένα από τα χαρακτηριστικά πιάτα της Κυπριακής κουζίνας.

Υλικά

- 3 κουταλιές λάδι
- 1/4 του κρεμμυδιού ψιλοκομμένο
- 1/4 ποτηριού φιδέ
- 1/4 ποτηριού ντοματοχυμό
- 3/4 ποτηριού νερό
- 1/2 ποτηριού πουργούρι
- 1/4 κουταλιού σούπας αλάτι (προαιρετικά)

Σκεύη

- κατσαρολάκι με πώμα
- σανιδάκι
- μαχαίρι
- ποτήρι
- κουτάλι σούπας
- κουτάλι ξύλινο
- φορμίτσα σερβιρίσματος
- πιάτο

Σειρά Εργασίας

1. Βάλε στην κατσαρόλα το λάδι, το κρεμμύδι και το φιδέ.
2. Βάλε τα στη φωτιά και ανακάτεψε για 2 λεπτά.
3. Πρόσθεσε το ντοματοχυμό, το νερό και το αλάτι.
4. Άφησέ τα να κοχλάσουν.
5. Πρόσθεσε το πουργούρι και ανακάτεψε με ξύλινο κουτάλι.
6. Χαμήλωσε τη φωτιά, βάλε το πώμα στην κατσαρόλα και άφησέ το να απορροφήσει το νερό του.
7. Κατέβασέ το από τη φωτιά. Βάλε το σε φόρμα και ξεφόρμαρε το σε πιάτο. Γαρνίρισέ το αν θέλεις.