



## **Μελωμένο πλιγούρι με χειμωνιάτικα λαχανικά στον φούρνο**

**Μερίδες:** 2, **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά, **Χρόνος Ψησίματος:** 50 λεπτά

Διατηρείται στο ψυγείο για 3-4 μέρες.

### **Υλικά**

200 γρ. πλιγούρι

500 ml καυτό νερό

1 κρεμμύδι, κομμένο σε μεσαία κομμάτια

1 πράσο, κομμένο σε λεπτές ροδέλες

1 γλυκοπατάτα, κομμένη σε λεπτά φετάκια

4 μανιτάρια πορτομπέλο, κομμένα σε φέτες

1 πιπεριά Φλωρίνης, κομμένη σε φέτες

1 σκελίδα σκόρδο, κομμένη στα 2

Ξύσμα & χυμό από ένα λεμόνι

3-4 κλωναράκια φρέσκο θυμάρι

Αλάτι & Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Ελαιόλαδο

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Βάζουμε το πλιγούρι και το βραστό νερό σε ένα μπολ, αλατίζουμε, σκεπάζουμε με πετσέτα κουζίνας και αφήνουμε στην άκρη για 10 λεπτά.

Κόβουμε δύο κομμάτια “αντικολλητικό χαρτί & αλουμινόχαρτο 2 σε 1 SANITAS” περίπου 50 εκ. και ακουμπάμε το ένα κομμάτι στον πάγκο με το αντικολλητικό χαρτί στην πάνω μεριά.

Μοιράζουμε στο κέντρο κάθε αντικολλητικού χαρτιού τα λαχανικά (γλυκοπατάτα, μανιτάρια, πράσο, κρεμμύδι, πιπεριά). Αλατοπιπερώνουμε και μοιράζουμε στα δύο πακέτα το σκόρδο και το θυμάρι.

Μοιράζουμε το μουλιασμένο πλιγούρι στα πακέτα μας και ρίχνουμε 3 κ.σ. νερό από το μούλιασμα σε κάθε πακέτο. Ραντίζουμε με μπόλικο ελαιόλαδο (περίπου 3 κ.σ. σούπας στο κάθε πακέτο), προσθέτουμε το ξύσμα και το χυμό των λεμονιού.

Ακουμπάμε το δεύτερο κομμάτι αντικολλητικού χαρτιού με αλουμινόχαρτο SANITAS πάνω στο πακέτο μας (το αλουμινόχαρτο από πάνω) και κλείνουμε καλά όλες τις άκρες (βλ. video συνταγής). Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180oC στον αέρα για 50 λεπτά. Σερβίρουμε ένα πακέτο ως ατομική μερίδα ή μεταφέρουμε το πλιγούρι με τα λαχανικά σε πιατέλα στο κέντρο του τραπέζιού ως συνοδευτικό.