



Ταμπουλέ (tabbouleh) με τραγανές μελιτζάνες

Μερίδες: 4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15-20 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20-25 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 1-4 ώρες

Φυλάσσουμε την σαλάτα καλυμμένη στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά για τις μελιτζάνες:

1-2 μελιτζάνες, κομμένες σε λεπτές φέτες
½ κ.γλ. σκόνη σκόρδο
ξύσμα από 1 λεμόνι
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Υλικά:

70 γρ. πλιγούρι
140 ml καυτό νερό
200 γρ. μαϊντανό (ζυγισμένο μαζί με τα κοτσάνια)
15-20 φύλλα δυόσμο, ψιλοκομμένο
1 ξερό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
1 ντομάτα, ξεσποριασμένη & ψιλοκομμένη
1 μικρό αγγούρι, ψιλοκομμένο
χυμός από 1-2 λεμόνια
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1) Βάζουμε σε μικρό μπολ 5 κ.σ. ελαιόλαδο, τη σκόνη σκόρδο, το ξύσμα λεμονιού, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά. Απλώνουμε τις μελιτζάνες σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα και τις αλείφουμε καλά και από τις δύο πλευρές με το μείγμα.
- 2) Ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στις αντιστάσεις για 30 λεπτά, γυρνώντας τις στα μισά του χρόνου. Βγάζουμε από τον φούρνο και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσουν και να γίνουν τραγανές.



- 3) Παράλληλα ρίχνουμε σε μπολ το πλιγούρι, αλατοπιπερώνουμε, καλύπτουμε με το νερό, κλείνουμε το μπολ με πετσέτα ή καπάκι και αφήνουμε να μουλιάσει για 20-25 λεπτά. Αφρατεύουμε με ένα πιρούνι και το αφήνουμε στην άκρη μέχρι να κρυώσει τελείως.
- 4) Καθαρίζουμε τον μαϊντανό από τα κοτσάνια και τον ψιλοκόβουμε. Βάζουμε το πλιγούρι, τον μαϊντανό, τον δούσμο, το κρεμμύδι, την ντομάτα και το αγγούρι. Περιχύνουμε με τον χυμό λεμονιού, 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ανακατεύουμε καλά.
- 5) Καλύπτουμε το ταμπουλέ και το βάζουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1-4 ώρες μέχρι το σερβίρισμα, να μαριναριστούν και να δέσουν τα υλικά.
- 6) Σερβίρουμε με τις τραγανές μελιτζάνες.