



Celé grilované kura so šalátom tabbouleh

🕒 90–110 Min 

Príprava

- 1 Celé kura potrite koreniacou zmesou Kotányi na Koreninová soľ na Grilované kura a slnečnicovým olejom, nebude dostatočne marinované. Potom nechajte krátko prejsť chuťami.
- 2 Príprava na grile: Grilujte na pekáči na kura približne 80 minút pri teplote 160 °C – 180 °C (320 °F – 356 °F) so zatvorenými dvierkami. Príprava v rúre: Pečte kura v nádobe vhodnej do rúry 1 hodinu pri teplote 220 °C (392 °F) s použitím konvenčného nastavenia rúry. Ak začne príliš hnednúť, prikryte ho alobalom.
- 3 Varte bulgur 10 minút v osolenej vode.
- 4 Ošúpte uhorku, prekrojte ju pozdĺžne na štvrtiny a odstráňte dužinu. Nakrájajte na malé kocky. Prekrojte cherry paradajky na štvrtiny. Ošúpte cibuľu a nakrájajte ju nadrobno. Petržlenovú vňať a mäta nasekajte nahrubo.
- 5 Preced'ite bulgur a zmiešajte ho s olivovým olejom, citrónovou šťavou, cibuľou, uhorkou a cherry paradajkami. Ochuťte soľou a korením.
- 6 Naservírujte tabbouleh na tanier, položte naň kura a podávajte.

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkte

| | |
|--------|------------------------------------|
| 1 kus | Kura, celé |
| 6 PL | Slnečnicový olej |
| 3 PL | ♦ Koreninová soľ na Grilované kura |
| 1 cenu | ♦ Morská soľ jedlá jódovaná |
| 1 cenu | ♦ Čierne korenie mleté |

Na tabbouleh

| | |
|---------|-------------------|
| 400 g | Bulgur |
| 0.5 kus | Uhorka |
| 200 g | Cherry paradajky |
| 1 kus | Žltá cibuľa |
| 40 g | Petržlen, čerstvý |
| 20 g | Mäta, čerstvá |
| 4 PL | Olivový olej |
| 1 kus | Citrón |

