



Celé grilované kura so šalátom tabbouleh

🕒 90–110 Min 🍽️ 🍽️ 🍽️

Príprava

Ingrediencie 4 Porcie

♦ = Kotányi Produkty

1 kus	Kura, celé
6 PL	Sľečnicový 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

- 1 Celé kura potrite koreniacou zmesou Kotányi na Koreninová soľ na Grilované kura a sľečnicovým 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 nahruho.
- 5 Preced'te 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.

