Grillcsirke tabouléval

90—110 Perc

Elkészítés

1 A csirkét dörzsöljük be Kotányi Grill Szárnyas fűszerkeverékkel és napraforgóolajjal, majd hagyjuk rövid ideig állni.

2 Grillen: a csirkét húzzuk egy grillcsirke nyársra és kb. 80 percig zárt fedő mellett 160°-180° C-on grillezzük. Sütőben: a csirkét egy órán keresztül 220° C-on alsó-felső sütéssel grillezzük. Ha túlságosan sülne, akkor alufóliával fedjük le.

3 A bulgurt sós vízben 10 percig főzzük.

4 Az uborkát hámozzuk meg, vágjuk fel kis kockákra. A paradicsomokat negyedeljük. A vöröshagymát hámozzuk meg és aprítsuk fel. A petrezselymet és mentát durvára szeleteljük fel.

5 A bulgurt szűrjük le és keverjük el olívaolajjal, citromlével, vöröshagymával, uborkával és paradicsommal. Sózzuk, borsozzuk.

6 A tabulét helyezzük egy tálra és erre tegyük rá a grillcsirkét.

Összetevők 4 fő részére

= Kotányi Produkte

1 db	Egész csirke
6 EK	Napraforgóolaj
3 EK	Grill szárnyas fűszerkeverék
	Tengeri só, durva szemű
	Feketebors, őrölt

A tabouléhoz

400 g	Bulgur
0.5 db	Uborka
200 g	Koktélparadicsom
1 db	Vöröshagyma
40 g	Friss petrezselyem
20 g	Friss menta
4 EK	Olívaolaj
1 db	Citrom