

Трав’яний табуле з гострим курячим шашликом

40—45 хв

Інгредієнти 4 порц.

= Kotányi Produkte

400 г	Куряче філе
150 мл	Йогурту (бажано Грецького)
300 г	Кус-кус
450 мл	Вода
1 шт.	Червоний болгарський перець
4 шт.	Помідори, на гілці
40 г	Петрушка, свіжа
20 г	Свіжа м’ята
1 шт.	Лимон
1 шт.	Червона цибуля, невеликого розміру
2 ст. л.	Цедра лимону
1 щіпка	Сіль морська йодована
1 щіпка	Чорний перець горошок
	Оливкова олія
	Дерев’яні шпажки

Приготування

1. Помийте куряче філе й просушіть паперовим рушником. Ножем обробіть філе (за потреби) і наріжте шматочками товщиною близько 2 см. Закип’ятіть воду в каструлі чи чайнику.
2. Приготуйте маринад. Для цього вам знадобляться 2 ст. л. оливкової олії, 150 г йогурту, 0,5 ст. л. морської солі, велика щіпка свіжомеленого перцю та 2 ст. л. цедри лимону. Замаринуйте куряче філе в маринаді й дайте настоятися.
3. Вичавіть сік лимона у велику миску й перемішайте з великою щіпкою солі, свіжомеленим перцем і 4 ст. л. оливкової олії.
4. Очистіть цибулю, дрібно наріжте кубиками й додайте в миску. Додайте кус-кус, потім ретельно перемішайте все в мисці й залийте гарячою водою. Дайте кус-кусу настоятися, час від часу розбиваючи його виделкою.
5. Помийте й дрібно наріжте кубиками помідори чері та болгарський перець. Промийте й подрібніть петрушку та м’яту. Додайте овочі та трави в готовий кус-кус. Приправте за смаком оливковою олією, сіллю й перцем.
6. Насадіть шматочки курячої грудки на невеликі шпажки й підрум’яньте на сковороді з 1 ст. л. олії з усіх боків протягом 3–4 хвилин.
7. Розкладіть готовий табуле по тарілках і подавайте разом із курячим шашликом.