



Салата табуле с пилешки шишчета

⌚ 40—45 Минути 

Подготовка

Съставки за 4 Порции

♦ = Kotányi Produkte

400 g	Пилешко филе
300 g	Кускус (дребен, марокански)
450 ml	Вода
1	Червена чушка
4 бр.	Домати
40 g	Магданоз, пресен
20 g	Прясна мента
1	Лимон
1	Червен лук, малък
1 ч.л.	♦ Куркума, мляна
½ ч.л.	♦ Джинджифил, млян
Щипка	♦ Канела на прах
Щипка	♦ Морска сол
Щипка	♦ Черен пипер на зърна
	Зехтин
	Дървени шишчета

- 1 Изплакнете пилешките филета и поийте с кухненска хартия. Използвайте нож, за да почистите филетата, ако е необходимо, след това ги нарежете на парчета с дебелина около 2 см. Оставете водата да заври в тенджера или електрическа кана.
- 2 Направете марината от 2 с.л. зехтин, подправките, 1 ч.л. морска сол, щедра щипка прясно смлян пипер и 1 ч.л. измита и настъргана лимонова кора. Мариновайте пилешките филета в маринатата за известно време.
- 3 Изцедете сока от лимона в голяма купа и смесете с щедра щипка сол, прясно смлян пипер и 4 с.л. зехтин.
- 4 Обелете лука, нарежете на кубчета и добавете в купата. Добавете кускуса, след това разбъркайте добре всичко в купата и изсипете горещата вода. Оставете кускусът да се напои, като от време на време го разбърквате с вилка.
- 5 Измийте и нарежете на кубчета домати и чушката. Изплакнете и нарежете магданоза и ментата. Добавете зеленчуците и билките към готовия кускус. Подправете на вкус със зехтин, сол и черен пипер.
- 6 Наредете парченцата пилешки гърди върху малки шишчета и сотирайте в тиган с 1 с.л. олио от всички страни за 3–4 минути.
- 7 Сервирайте салата табуле с пилешките шишчета.

