

Pui întreg la grătar cu tabbouleh

90—110 Min.

Pregătire

1. Unge tot puiul cu ulei de floarea soarelui și amestec de asezonare Kotányi Grilled Pui până când este bine marinat. Apoi lasă-l la infuzat scurt timp.
2. Pentru prepararea pe grătar: Prepară pe un rotisor timp de aproximativ 80 minute la 160 °C–180 °C (320 °F–356 °F)cu ușa închisă. Pentru a prepara în cuptor: Prepară puiul într-un vas la cuptor timp de 1 minut la 220 °C (392 °F), folosind setarea de cuptor convențional. Acoperă cu folie din aluminiu dacă se rumenește prea mult.
3. Fierbe bulgurul 10 minute într-o oală cu apă și sare.
4. Curăță castravetele de coajă, taie-l în patru pe lungime și scoate pulpa. Taie-o în bucăți mici. Taie roșiile cherry în patru. Curăță de coajă ceapa și taie-o mărunt. Toacă mare pătrunjelul și menta.
5. Scurge bulgurul și adaugă ulei de măsline, zeamă de lămâie, ceapă, castravete și roșii cherry. Asezonează cu sare și piper.
6. Servește tabbouleh-ul pe o farfurie, așază puiul la grătar deasupra și servește.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

1 bucată	Pui, întreg
6 lingură	Ulei de floarea soarelui
3 lingură	Grill pui amestec de asezonare
	Sare de mare iodată
	Piper negru măcinat

Pentru tabbouleh

400 g	Bulgur
0.5 bucată	Castravete
200 g	Roșii cherry
1 bucată	Ceapă galbenă
40 g	Pătrunjel, proaspăt
20 g	Mentă, proaspătă
4 lingură	Ulei de măsline
1 bucată	Lămâie