

Tabbouleh vegetal cu frigărui de pui picante

40–45 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

400 g	File de pui
300 g	Cușcuș
450 ml	Apă
1 bucată	Ardei gras roșu
4 bucată	Roșii, în ciorchine
40 g	Pătrunjel, proaspăt
20 g	Mentă proaspătă
1 bucată	Lămâie, necerată
1 bucată	Ceapă roșie, mică
1 linguriță	Archive: Veggy Exotic amestec de asezonare
1 un vârf de cuțit	Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	Piper negru boabe
	Ulei de măsline
	Țepușe din lemn

Pregătire

1. Clătește fileurile de pui și tamponează-le cu un prosop de hârtie. Folosește un cuțit pentru a tăia marginile fileurilor dacă este necesar, apăi taie-le în cubulețe de aproximativ 2 cm grosime. Fierbe apa într-o oală sau ibric.
2. Prepară marinata din 2 linguri de ulei de măsline, 1 linguriță de Kotányi Veggy Exotic, 0,5 lingură de sare de mare, un vârf de cuțit de piper proaspăt măcinat și 1 linguriță de coajă de lămâie spălată și rasă. Marinează fileurile de pui în compoziție și lasă-le la infuzat.
3. Stoarce zeama unei lămâi într-un bol mare și adaugă un vârf generos de cuțit de sare, piper măcinat proaspăt și 4 linguri de ulei de măsline.
4. Curăță ceapa de coajă, taie-o în bucăți mici și adaug-o în bol. Adaugă cușcușul, apoi amestecă bine toate ingredientele în bol și toarnă peste ele apă fierbinte. Lasă cușcușul la infuzat, dezlipindu-l din când în când cu furculița.
5. Spală roșiile și ardeiul gras și taie-le în bucăți mici. Clătește și mărunțește pătrunjelul și menta. Amestecă legumele și verdețurile în cușcușul preparat. Asezonează după gust cu ulei de măsline, sare și piper.
6. Introdu bucățile de piept de pui în țepușe mici și călește-le într-o tigaie cu 1 lingură de ulei pe toate părțile, timp de 3–4 minute.
7. Așază pe platou tabbouleh-ul preparat și servește cu frigărui de pui.