



Tabbouleh vegetal cu frigărui de pui picante

🕒 40–45 Min. 🍽️ 🍽️ 🍽️

Pregătire

Ingrediente 4 Portii

◆ = 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 măslini
	Tepușe din lemn

- 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.
- Prepară marinata din 2 linguri de ulei de măslini, 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.
- 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 măslini.
- 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.
- Spală roșiile și ardeiul gras și taie-le în bucăți mici. Clătește și măruntește pătrunjelul și menta. Amestecă legumele și verdețurile în cușcușul preparat. Asezonează după gust cu ulei de măslini, sare și piper.
- Introdu bucătile de piept de pui în tepușe mici și călește-le într-o tigaie cu 1 lingură de ulei pe toate părțile, timp de 3–4 minute.
- Așază pe platou tabbouleh-ul preparat și servește cu frigărui de pui.

