



# Tabbouleh vegetal cu frigărui de pui picante

🕒 40—45 Min. ❤️❤️❤️

## Pregătire

### 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 aseasonare
1 un vârf de cuțit	♦ Sare de mare iodată
1 un vârf de cuțit	♦ Piper negru boabe
	Ulei de măsline
	Țepușe din lemn

- 1 Clătește fileurile de pui și tamponează-le cu un prosop de hârtie. Folosește un cuțit pentru a tăia marginile fileurilor dacă este necesar, apoi 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.

