

Ziołowy tabbouleh z pikantnymi szaszłykami z kurczaka

40–45 Min

Przygotowanie

1. Opłucz filety z kurczaka i osusz papierowym ręcznikiem. Użyj noża, aby oczyścić filety, jeśli to konieczne, a następnie pokrój je na kawałki o grubości około 2 cm. Zagotuj wodę w garnku lub czajniku.
2. Przygotuj marynatę z 2 łyżek oliwy z oliwek, imbiru, kurkumy i kolendry Kotányi, 0,5 łyżeczki soli morskiej, szczypty świeżo zmielonego pieprzu, 1 łyżeczki umytej i startej skórki z cytryny. Zamarynuj filety z kurczaka w marynacie i pozwól nasiąknąć aromatem.
3. Wyciśnij sok z cytryny do dużej miski i wymieszaj z dużą szczyptą soli, świeżo zmielonym pieprzem i 4 łyżkami oliwy z oliwek.
4. Obierz cebulę, pokrój w drobną kostkę i dodaj do miski. Dodaj kuskus, a następnie dokładnie wymieszaj wszystkie składniki w misce i wlej gorącą wodę. Pozwól, aby kuskus napęczniał, mieszając go od czasu do czasu widelcem.
5. Umyj pomidory i paprykę, a następnie pokrój je w drobną kostkę. Opłucz i pokrój pietruszkę i miętę. Zmieszaj warzywa i zioła z ugotowanymi kuskusem. Dopraw do smaku oliwą z oliwek, solą i pieprzem.
6. Nadziej kawałki kurczaka na małe patyczki, podsmaż na patelni z 1 łyżką oleju ze wszystkich stron przez 3–4 minuty.
7. Ułóż na talerzu gotowy tabbouleh i podawaj z szaszłykami z kurczaka.

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

400 g	Filet z kurczaka
300 g	Kuskus
450 ml	Woda
1 szt.	Czerwona papryka
4 szt.	Pomidory na gałązce
40 g	Pietruszka, świeża
20 g	Świeża mięta
1 szt.	Cytryna, niewoskowana
1 szt.	Mała czerwona cebula
1 szczypta	Imbir mielony
1 szczypta	Kolendra liście
0.5 łyżeczki	Kurkuma mielona
1 szczypta	Sól Morska gruboziarnista jodowana
1 szczypta	Pieprz Czarny ziarnisty
8 łyżek	Oliwa z oliwek
	Drewniane patyczki grillowe