



Zöldfűszeres tabbouleh fűszeres csirkenyársakkal

⌚ 40—45 Perc ♡ ♡ ♡

Elkészítés

Összetevők 4 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

400 g	Csirkemellfilé
300 g	Kuszkusz
450 ml	Víz
1 db	Piros kaliforniai paprika
4 db	Fürtös paradicsom
40 g	Friss petrezselyem
20 g	Friss menta
1 db	Bio citrom
1 db	Kis lilahagyma
1 tk.	♦ archive: Veggy Exotic fűszerkeverék
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű
1 csipet	♦ Feketebors, egész
	Olívaolaj
	Fanyársak

- 1 Mossuk meg a csirkemellfilét, és itassuk le róla a nedvességet egy papírtörülővel. Szükség esetén vágjuk le róla a zsíros részeket, majd vágjuk fel kb. 2 cm vastag darabokra. Forraljuk fel a vizet egy edényben vagy vízforralóban.
- 2 A páchoz keverjünk össze 2 evőkanál olajat, 1 teáskanál Kotányi Veggy Exotic fűszerkeveréket, fél teáskanál tengeri sót, egy nagy csipet frissen őrölt borsot és egy 1 teáskanálnyi citromhéjat. Forgassuk a csirkét a pácba, és hagyjuk állni.
- 3 Facsarjuk egy citrom levét egy nagy tálba, és adjunk hozzá egy nagy csipet sót, frissen őrölt borsot és 4 evőkanál olívaolajat.
- 4 Hámozzuk meg és aprítsuk fel a vöröshagymát, majd tegyük ezt is a tálba. Adjuk hozzá a kuszkuszt, keverjük össze alaposan az egészet, majd öntsük fel a forró vízzel. Hagyjuk állni a kuszkuszt, és időnként keverjük át villával.
- 5 Mossuk meg és vágjuk apróra a fürtös paradicsomot és a kaliforniai paprikát. Mossuk meg és aprítsuk fel a petrezselymet és a mentát. Keverjük a kuszkuszhoz a zöldségeket és a fűszernövényeket. Locsoljuk meg olívaolajjal, és ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.
- 6 Húzzuk a csirkemell darabokat a nyársakra, és pirítsuk meg minden oldalukat 3–4 perc alatt 1 evőkanál olajon.
- 7 Szedjük tányérokra a kész tabbouleh-t, és tálaljuk a csirkenyársakkal.

