

Warszawska Kolej Dojazdowa

<https://smakpolskiegodrobieu.pl/wyniki-konkursu/tabuleh-z-warzywami-szpinakiem-i-pieczona-piersia-z-kurczaka>

Tabuleh z warzywami, szpinakiem i pieczoną pierśią z kurczaka

WYRÓŻNIENIE



Składniki:

- 120 g kuskusu
- 180g piersi z kurczaka
- 30 g liści młodego szpinaku
- 1 łyżeczka pieprzu kolorowego
- 1 pomidor
- 1/3 ogórka zielonego
- 1/4 czerwonej papryki

- 2 zielone cebule dymki (zielona część z 2 cebul)
- 1 pęczek natki pietruszki
- ok. 20 listków mięty
- 3 łyżki soku z cytryny
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- 3/4 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu

Sposób wykonania:

Pierś z kurczaka przyprawić w soli i kolorowym pieprzu. Upiec w temperaturze 180 °C przez około 12-15 minut. Kuskus umieścić w dużej misce i zalać wrzątkiem 1 do 2 cm powyżej powierzchni kuskusu. Zostawić na kilka minut aż wchłonie całą wodę, a następnie odstawić do przestudzenia na kilkanaście minut. Pomidor i ogórek obrać, a następnie pokroić w drobną kostkę razem z czerwoną papryką. Posiekać natkę pietruszki, liście mięty oraz zielone części cebul dymek. Ząbek czosnku przecisnąć przez praskę, a z cytryny wycisnąć 3 łyżki soku. Wymieszać oliwę, sok z cytryny, czosnek oraz sól i pieprz. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać razem z kuskusem oraz szpinakiem. Odstawić na 10 min, by smaki się "przegryzły", a następnie podać z upieczoną pierś z kurczaka