



Tabbouleh – csirke, kuskusz és gránátalma- saláta

Hozzávalók

- 25 dkg csirkemell
- 2 ek MAGGI Házas levesalap - Tyúk
- 25 dkg kuskusz
- 1 csokor petrezselyem
- 20 dkg Feta sajt
- 1 db gránátalma
- 2 ek tökmag
- 2 ek napraforgómag
- 1 csipet só
- 1 gerezd fokhagyma
- 2 ek olívaolaj
- 1 csipet feketebors

Elkészítés

1. Száraz serpenyőben addig sütjük a tökmagot és a napraforgómagot olaj nélkül, amíg ropogósak és aranyszínűek nem lesznek. Ezután öntsük őket egy külön tálba.
2. A csirkemellet fűszerezzük borssal, és kenjük meg 1 evőkanál MAGGI levesalappal. Ha lehetséges, hagyjuk a húst legalább fél órán át pácolódni. Ezután serpenyőben olívaolajon aranybarnára sütjük, majd félretesszük.
3. Ugyanebben az edényben keverjük össze a kuskuszt, a pörkölt magok felét és 2 csésze forrásban lévő vizet. Tegyük félre lefedve körülbelül 15 percig, amíg a kuskusz fel nem szívja az összes folyadékot.
4. Ezután keverjük össze a kuskuszt a gránátalmamagokkal és az apróra vágott petrezselyemmel, fokhagymával és fűszerezzük borssal.
5. Tálaljuk a salátát apróra vágott csirkével, maradék pörkölt magvakkal és morzsolt feta sajttal.

Tápérték adatok

Szénhidrát	77.26 g
Energia	755.8 kcal
Zsír	37.66 g
Fehérje	28.69 g
Telített zsírok	11.89 g

🕒 30 Perc

⊕ 4