



przepisy.pl

# Tabbouleh z kaszą jaglaną i kurczakiem



 35 minut  6 osób  Łatwe

## Składniki:

- kasza jaglana - 200 gramów
- Majonez Hellmann's Oryginalny** - 2 łyżki
- pierś z kurczaka - 1 sztuka
- Sos sałatkowy paprykowo-zielony Knorr** - 2 opakowania
- pomidor - 2 sztuki
- ogórek świeży - 1 sztuka
- papryka czerwona - 2 sztuki
- cebula czerwona - 1 sztuka
- papryczka chilli - 1 sztuka
- świeża mięta - 1 pęczek
- natka pietruszki - 1 pęczek
- ząbek czosnku - 1 sztuka
- orzeszki pinii - 2 łyżki
- oliwa z oliwek - 6 łyżek

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Kaszę ugotuj według wskazówek umieszczonych na opakowaniu. Wystudź. Warzywa (ogórek, pomidory, paprykę oraz cebulę) pokrój w drobną kostkę. Miętę, natkę pietruszki oraz chilli posiekaj. Orzeszki upraż na suchej rozgrzanej patelni.
2. Pierś z kurczaka umyj i osusz papierowym ręcznikiem. Majonez wymieszaj z połową posiekanej mięty oraz posiekanym czosnkiem, a następnie zamarynuj mięso. Wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika i piecz przez 12 minut. Wystudź.
3. W dużej misce połącz kaszę, warzywa oraz zioła. Sos sałatkowy wymieszaj dokładnie z oliwą oraz sześcioma łyżkami wody.
4. Gotowy sos wlej do kaszy, całość dokładnie wymieszaj. Wystudzoną pierś pokrój w cienkie plasterki pod skosem i ułóż na wierzchu sałatki. Całość posyp uprażonymi orzeszkami i podawaj.

---

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)