17 Σεπτεμβρίου 2016

Ταμπουλέ αντιοξειδωτικό με ψητά λαχανικά και κοτόπουλο γλυκόξινο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά

Συνταγής
Για το ταμπουλέ

1 φλ. πλιγούρι
2 σκ. σκόρδο
1/4 φλ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. κρέμα βαλσαμικού
2 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
10 ντοματίνια
1/2 ματσάκι δυόσμο
1 ματσάκι μαϊντανό
2 φρεσκα μικρά κρεμμυδάκια
1 φλ. ρόδι καθαρισμένο
αλάτι
Για τα ψητά λαχανικά

2 κ.σ. ελαιόλαδο
2 κ.σ. κρέμα βαλσαμικού
φρέσκια ρίγανη και θυμάρι
1 μελιτζάνα
1 κολοκύθι
2 χρωματιστές πιπεριές
αλάτι
πιπέρι
Για το μαριναρισμένο κοτόπουλο

1 φιλέτο στήθος κοτόπουλο
1 καυτερή πιπεριά φρέσκια
1 σκ. σκόρδο
2 κ.σ. ελαιόλαδο
3 κ.σ. κρέμα βαλσαμικού
λίγα φρέσκα μυρωδικά
ρίγανη και θυμάρι
αλάτι
πιπέρι
Εκτέλεση
Για το ταμπουλέ

Βάζουμε το πλιγούρι σε μπολ και το καλύπτουμε με ζεστό νερό. Αφήνουμε 10΄ να πιει τα υγρά του και να φουσκώσει. Το βάζουμε σε μπολ μεγάλο.

Ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά, τα κρεμμυδάκια, κόβουμε τα ντοματίνια στη μέση και τα προσθέτουμε στο πλιγούρι. Αλατίζουμε και προσθέτουμε το ρόδι. Ραντίζουμε με το ελαιόλαδο το μπαλσάμικο ξίδι και την κρέμα βαλσαμικού.

Ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τα κρύα, ψητά λαχανικά και ανακατεύουμε ξανά. Παγώνουμε το ταμπουλέ για λίγο στο ψυγείο.

Ψήνουμε το κοτόπουλο. Το κόβουμε σε φέτες λεπτές και σερβίρουμε με το αντιοξειδωτικό ταμπουλέ. Γαρνίρουμε με κρέμα βαλσαμικού.

Για τα ψητά λαχανικά

Κόβουμε όλα τα λαχανικά σε μικρά καρέ. Ραντίζουμε με το ελαιόλαδο και την κρέμα βαλσαμικού. Αλατοπιπερώνουμε και πασπαλίζουμε με τα μυρωδικά.

Ανακατεύουμε και ψήνουμε για 15΄ σε καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200ºC.
Αφήνουμε να κρυώσουν και τα ρίχνουμε στο ταμπουλέ.

Για το μαριναρισμένο κοτόπουλο

Ανάμεσα σε δυο λαδόκολλες, χτυπάμε με βαρύ αντικείμενο το φιλέτο να γίνει πλακέ.
Το βάζουμε σε μπολ. Χτυπάμε τα υλικά της μαρινάδας σε γουδί.

Προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και αλείφουμε πολύ καλά το φιλέτο. Σκεπάζουμε και αφήνουμε στο ψυγείο από 15΄ μέχρι μερικές ώρες.

Ψήνουμε το λεπτό φιλέτο σε καυτό αντικολλητικό σκεύος (γκριλιέρα ή τηγάνι) σε μέτρια φωτιά για 3-4΄ από κάθε πλευρά. Κόβουμε σε λεπτές λωρίδες.

Πηγή: argiro.gr