Ölz Super Soft Sandwich „Wanpaku Sandwich“ s avokádem a křupavým kuřecím masem

Chutný trendový recept: ideální na piknik, do krabičky na oběd nebo jako jídlo připravené předem

Přísady
4 Kruhy Ölz Super Soft Sandwich
1 zralé avokádo
2 malé listy římského salátu
1 Hrst Frisée salát nebo hráškové klíčky
100 g Červené zelí, jemně nakrájené
2 lžíce Rýžový ocet
1 lžíce Cukr
Sůl a pepř

Pro kuře:
1 Kuřecí prsa
1 Vejce
2 EL Mouka
4 Lžíce Panko (japonská strouhanka) nebo kukuřičné lupínky
Sůl, pepř, paprikový prášek
Olej na smažení

Volitelné doplňky:
Čerstvý sýr nebo majonéza jako pomazánka na chléb
Sójová omáčka, sezamový olej nebo sriracha pro dodatečnou chuť

Čas přípravy
35 min

1. Příprava červeného zelí
Červené zelí marinujte v rýžovém octu, cukru, troše soli a pepře a nechte asi 10 minut odležet – tím získá jemnější chuť a křupavou čerstvost.

2. Křupavé smažené kuře
Kuřecí prsa nakrájejte na 2 ploché kousky, osolte a okořeňte. Obalte v mouce, vejci a strouhance panko. Na pánvi s olejem osmažte na středním ohni dozlatova. Nechte okapat na kuchyňském papíru.

3. Příprava avokáda
Avokádo rozpůlte, vyjměte pecku, vydlabejte dužinu a nakrájejte na plátky. Pokapejte trochou citronové šťávy, aby nezhnědlo.

4. Sendvičové vrstvy
Plátky chleba Ölz Super Soft Sandwich podle potřeby lehce opečte. Volitelně potřete tvarohem nebo majonézou. Poté vrstvěte následovně:

1. Vrstva: salát a červené zelí, podle chuti majonéza nebo čerstvý sýr
2. Vrstva: Avokádo
3. Vrstva: Křupavé kuře
4. Vrstva: kadeřavý salát nebo klíčky

5. Krájení a podávání
Sendvič pevně zabalte do potravinářské fólie, nechte chvíli odležet a rozkrojte napůl diagonálně, aby byly vidět barevné vrstvy.