Ölz Super Soft sendvič – Wanpaku sendvič z avokadom, zelenjavo in hrustljavim piščancem

Okusen trendovski recept – idealen za piknik, lunchbox ali kot pripravljena malica (meal prep)

Sestavine
4 rezine Ölz Super Soft sendviča
1 zrel avokado
2 manjša lista rimske solate
1 Pest frisée solate ali grahovih kalčkov
100 g rdečega zelja, drobno narezanega
2 žlici riževega kisa
1 čajna žlička sladkorja
Sol in poper

Za piščanca:
1 Vmes pripravite 1 file piščančjih prsi
1 jajce
2 žlici moke
4 žlice panko (japonskih drobtin) ali koruznih kosmičev
Sol, poper, paprika v prahu
Olje za cvrtje

Neobvezni dodatki:
Smetanov sir ali majoneza za namaz
sojina omaka, sezamovo olje ali sriracha za dodaten okus

Čas priprave
35 min

1. Priprava rdečega zelja
Rdeče zelje mariniramo z riževim kisom, sladkorjem, malo soli in popra. Pustimo stati približno 10 minut – tako bo blažjega okusa in prijetno hrustljavo.

2. Piščanca popečemo do hrustljavega
Piščančji file prerežemo na 2 tanjša kosa, solimo in začinimo. Povaljamo ga v moki, nato v jajcu in nazadnje v panko drobtinah. V ponvi z oljem na srednjem ognju popečemo do zlato rjave barve. Odcedimo na papirnati brisači.

3. Priprava avokada
Avokado razpolovimo, odstranimo koščico, izdolbemo in narežemo na rezine. Pokapamo z limoninim sokom, da ne porjavi.

4. Sestavljanje sendviča
Po želji na hitro popečemo rezine Ölz Super Soft sendviča. Po želji jih namažemo s kremnim sirom ali majonezo. Nato plastimo v naslednjem vrstnem redu:
• 1. plast: listnata solata in marinirano rdeče zelje, po želji tudi majoneza ali kremni sir
• 2. plast: avokado
• 3. plast: hrustljav piščanec
• 4. plast: frisée solata ali kalčki

5. Zavijanje in postrežba
Sendvič tesno zavijemo v folijo za živila, pustimo nekaj minut, nato diagonalno prerežemo, da pridejo barvne plasti lepo do izraza.