



Ölz Super Soft sendvič – Wanpaku sendvič z avokadom, zelenjavo in hrustljivim 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 grahovitih 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 hrustljivo.

2. Piščanca popečemo do hrustljavega

Piščančji file prerežemo na 2 tanjša kosa, solimo in začini. 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: hrustljiv 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.