



przepisy.pl

Chrupiąca orkiszowa kanapka z kurczakiem i pastą warzywną



 25 minut  4 osoby  Łatwe

Składniki:

- bułka orkiszowa - 2 sztuki
- pierś z kurczaka pojedyncza - 1 sztuka
- Przyprawa do kurczaka Knorr** - 1 łyżka
- papryka czerwona - 1 sztuka
- bakłażan - 0.5 sztuk
- ząbek czosnku - 3 sztuki
- cebula czerwona - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 2 łyżki
- papryczka chilli - 1 sztuka
- świeża kolendra - 1 pęczek
- kiełki słonecznika - 2 garść
- rukola - 2 garść

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

Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa ułóż na blasze do pieczenia, posmaruj oliwą i wstaw do nagrzanego do 180 st. C piekarnika na 20 minut. Po upieczeniu warzywa ostudź i obierz ze skóry a następnie pokrój w drobną kostkę. Dodaj łyżkę oliwy, pokrojoną kolendrę i wymieszaj. Dopraw do smaku.
2. Pierś zamarynuj w 1 łyżce oliwy oraz przyprawie Knorr i usmaż na grillowej patelni.
3. Bułeczki przekrój obie na pół, podgrzej w piekarniku lub na grillu, a następnie na każdą z nich nałóż porcję warzywnej pasty.
4. Na dwie połówki nałóż całą rukolę. Kurczaka pokrój w cienkie plastry pod skosem i rozłóż na rukoli.
5. Na koniec na kurczaka połóż kiełki i przykryj pozostałymi połówkami bułki. Gotowe kanapki przekrój na połówki po przekątnej, przebij długą wykałaczką i podawaj.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego www.przepisy.pl. Znajdź nas na Facebooku www.facebook.com/przepisypl