

Przepis dnia IV, odc. 53: Kanapka z kurczakiem i sosem barbecue



DORADCA SMAKU



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

Lista składników

ciabatta	1 bułka
filet z kurczaka	1 szt.
sałata rzymska	
pomidor	1 szt.
cebula czerwona	1 szt.
cynamon	
Papryka słodka mielona Prymat	
olej rzepakowy	
Coca-Cola	3 łyżki (do marynaty)

Sos

papryka czerwona	
cebula biała	
Papryka ostra mielona Prymat	
miód	1 łyżka
Coca-Cola	100 ml
keczup	3 łyżki
czosnek	1 ząbek
Pieprz czarny mielony Prymat	
Sól morską jodowaną drobnoziarnista Prymat	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Do miski wsypujemy paprykę słodką, cynamon i odrobinę oleju. Dokładnie mieszamy i dodajemy 2-3 łyżki Coca-Coli. Marynujemy mięso przez minimum 10 minut w chłodnym miejscu.
- KROK 2 W tym czasie przygotowujemy sos. Kroimy w drobną kostkę czerwoną paprykę, cebulę i siekamy czosnek.
- KROK 3 Pokrojone warzywa smażymy na oleju dodając ostrą paprykę, miód, ketchup i Coca-colę. Sos dusimy przez ok. 15 minut. Pod koniec doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i solą morską.
- KROK 4 Następnie rozgrzewamy patelnię grillową, wkładamy na nią wyjęte z marynaty mięso, posypujemy solą i pieprzem i grillujemy ok. 8 minut. Pomidor i czerwoną cebulę tnijemy w plasterki. Na patelnię dokładamy pokrojona ciabattę i grillujemy.
- KROK 5 Ciabattę zdejmujemy z grilla i smarujemy sosem. Układamy liście sałaty rzymskiej, zgrillowaną pierś, pomidory, czerwoną cebulę
- KROK 6 Zamykamy ciabattę i jemy :). Smacznego.