Zdrowa kanapka lunchowa

kitchen_by_emma

Polecane na: **lunchbox**

Kuchnia (region): **meksykańska**

Warto wiedzieć:

10 min

1 porcja

Składniki:

- zdrowa bulka na zakwasie - 1 szt.
- Pierś z kurczaka - 1 szt.
- Awokado - 1 szt.
- Pomidor - 2 szt.
- Czosnek - 1 kawałek
- Chilli - 1 kawałek
- Oliwa z oliwek - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Pierś przyprawiamy solą i tymiankiem. Równamy ją tłuczkiem tak żeby była równej grubości po całości ;)
Tak przygotowana pierś grillujemy na patelni grillowej albo smażymy na zwykłej po Ok 3-4 min z każdej strony.

Do piekarnika nastawionego na 150 stopni wkładamy naszą bułkę aby ją podgrzać.

Przygotowujemy guacamole, wszystkie składniki wrzucamy do malaksera lub kroimy w drobniutką kostkę.

Bułkę kroimy na pół, smarujemy guacamole, układamy kurczaka pokrojonego w plasterki i ponownie dajemy guacamole