

# ANIA STARMACH

## Kanapka idealna – z kurczakiem i konfiturą cebulową

### Co kupić?

#### Błyskawiczne bułki

- 250g mąki
- 200g jogurtu naturalnego
- 1.5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1.5 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka maku lub sezamu
- 1 łyżeczka soli

#### Konfitura z cebuli

- 4 czerwone cebule
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka świeżego tymianku
- 100ml wytrawnego czerwonego wina
- olej do smażenia

#### Kurczak

- 1 pierś z kurczaka
- 1 awokado
- 2 łyżki świeżego tymianku
- kilka liści Twojej ulubionej sałaty
- sól, pieprz

# ANIA STARMACH

## Jak przygotować?

### Błyskawiczne bułki

1. W misce wymieszaj wszystkie składniki (oprócz maku). Wyrabiaj, aż ciasto będzie elastyczne.
2. Z masy lep niewielkie bułki, okrągłe lub podłużne.
3. Wierzch bułek zwilż wodą i posyp makiem lub sezamem.
4. Przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
5. Wstaw do piekarnika o temperaturze 200 stopni i piecz przez około 20 minut.

### Konfitura z cebuli

6. Czerwone cebule pokrój w piórka (cienkie paseczki), przysmaż je na odrobinie oleju. Dodaj cukier, miód i wino.
7. Cebule duś około 20–30 minut na niewielkim ogniu. Pod koniec dodaj świeży tymianek.

### Kurczak

8. Piers z kurczaka pokrój w długie paski, obsyp solą, pieprzem i tymiankiem.
9. Na patelnię wlej odrobinę oliwy lub oleju, mięso smaź na złoty kolor.

### Kanapka

10. Bułkę przekrój, posmaruj konfiturą, dodaj kurczaka, awokado i liście ulubionej sałaty.