

# Pierś z kurczaka na kanapki

## Przepis

---

### Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 5 minut

Liczba porcji: 20 plasterków

Czas gotowania: 30 minut

---

### Użyte akcesoria :

- naczynie do gotowania na parze

---

### Przygotowanie :

1. W małej miseczce wymieszać 10 g (1 łyżkę) oliwy z oliwek, 1 łyżeczkę oregano, 1 łyżeczkę papryki wędzonej, 1 łyżeczkę kminu rzymskiego, ½ łyżeczki soli, 1/3 łyżeczki pieprzu oraz przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku.
  2. Kawałek papieru do pieczenia zgnieść w dłoniach, ułożyć na nim pierś kurczaka, nałożyć marynatę i dokładnie wysmarować nią mięso. Odstawić do lodówki na min. 6 godzin.
  3. Do naczynia wlać 600 g wody, ustawić naczynie do gotowania na parze. Kurczaka zawiniętego w papier do pieczenia włożyć do naczynia. Gotować – czas 20 min, funkcja gotowania na parze.
- 

### Wskazówki :

- Kaloryczność całego dania: 440 kcal, B/T/W: 58,5 g / 18,4 g / 7,07 g
- Kroić po ostudzeniu, jako wędlina na kanapki lub jako składnik sałatek.