סדנה־לי

ראפ חסה עם עוף ואבוקדו לארוחה קלה

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
2 מנות	**15 דקות**	**10 דקות**	**25 דקות**

ציוד: מחבת רחבה ומלקחיים

מצרכים

- ☐ 300 גרם חזה עוף חתוך לרצועות דקות
- ☐ 8 עלי חסה גדולים
- ☐ 100 גרם אבוקדו
- ☐ מלפפון אחד
- ☐ כף שמן זית
- ☐ כף מיץ לימון
- ☐ חצי כפית פפריקה
- ☐ רבע כפית כמון
- ☐ חצי כפית מלח
- ☐ רבע כפית פלפל שחור

אופן ההכנה

1. שוטפים את עלי החסה ומייבשים היטב. חותכים מלפפון לרצועות ואבוקדו לפרוסות; מטפטפים מעט מהלימון על האבוקדו.
2. מערבבים עוף עם שמן, פפריקה, כמון, מלח ופלפל. מכינים את הירקות בכלים נפרדים מהעוף הגולמי.
3. מחממים מחבת ומטגנים את העוף בשכבה אחת 6–10 דקות, תוך הפיכה. עובדים בסבבים אם הרצועות צפופות.
4. בודקים במדחום שהחלק העבה של העוף הגיע ל־74 מעלות. מוסיפים את יתרת הלימון ומניחים לעוף לנוח 3 דקות.
5. מחלקים בין עלי החסה, מוסיפים מלפפון ואבוקדו ומגלגלים או מגישים כסירות פתוחות. מגישים שניים עד ארבעה עלים לכל סועד.