

13 Ιανουαρίου 2015

Σάντουιτς κοτόπουλο με μέλι και μουστάρδα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



ΥΛΙΚΑ

- 60 ml. ελαιόλαδο
 - 2 κ.σ. μηλόξιδο για τη μαρινάδα και 1/2 κ.γ. για το dressing
 - 3 κ.σ. μουστάρδα Mild Hellmann's (2 κ.σ. για τη μαρινάδα και 1 κ.σ. για τα ψωμάκια)
 - 1 κ.σ. μέλι
 - Αλάτι 1 κ.γ.
 - 60 γρ. blue cheese θρυμματισμένο
 - sour cream 2 κ.σ.
 - 2 κ.σ. mayonnaise real Hellmann's για το dressing και 4 κ.γ. για τα ψωμάκια
 - 10 γρ. ξινόγαλο (1 κ.σ.)
 - 4 στήθη κοτόπουλο μισά, χωρίς κόκαλα και πέτσα
 - 8 φέτες σταρένου ψωμιού
 - 1 αβοκάντο ώριμο
 - 50 γρ. ρόκα
 - 1 ντομάτα κομμένη σε φέτες
-
- Χρόνος Προετοιμασίας
 - 20'
 - Βαθμός Δυσκολίας
 - Εύκολη
 - Αριθμός ατόμων
 - 4 άτομα

Σε ένα μικρό μπολ αναμιγνύουμε τα συστατικά της μαρινάδας (λάδι, 2 κ.σ. μηλόξιδο, 1 κ.σ. μουστάρδα, μέλι, αλάτι).

Τοποθετούμε το κοτόπουλο σε μια μεγάλη πλαστική σακούλα που κλείνει αεροστεγώς και προσθέτουμε τη μαρινάδα. Αφαιρούμε τον αέρα από αυτή και τη σφραγίζουμε. Ανακινούμε τη σακούλα για να διανείμουμε το άλειμμα στο κοτόπουλο και τη βάζουμε στο ψυγείο για 1 έως 2 ώρες.

Προετοιμάζουμε τη σχάρα για άμεσο μαγείρεμα σε μέτρια φωτιά (175 έως 230 °C).

Καθαρίζουμε τη σχάρα ψησίματος με τη βούρτσα.

Αφαιρούμε το κοτόπουλο από τη σακούλα και πετάμε τη μαρινάδα.

Ψήνουμε το κοτόπουλο με τη λεία πλευρά προς τα κάτω πρώτα, πάνω σε άμεση μέτρια φωτιά με το καπάκι κλειστό, όσο το δυνατόν περισσότερο. Το αφήνουμε μέχρις ότου το κρέας γίνει ομοιόμορφο στην αφή και αδιαφανές σε όλη την

επιφάνειά του προς το κέντρο -8 έως 12 λεπτά- γυρίζοντάς το μία ή δύο φορές. Κατά τη διάρκεια του τελευταίου λεπτού του χρόνου ψησίματος, φρυγανίζουμε το ψωμί στη σχάρα ελαφρώς, σε άμεση μέτρια φωτιά, γυρίζοντάς το μία φορά. Το αφαιρούμε από τη σχάρα και αφήνουμε το κοτόπουλο να ξεκουραστεί για 3 έως 5 λεπτά.

Κόβουμε το κοτόπουλο χιαστί σε φέτες. Αλείφουμε το dressing blue cheese (blue cheese, sour cream, μαγιονέζα, ξινόγαλα και 1/2 κ.γ. μηλόξυδο ανακατεμμένα) και τη μουστάρδα στη μία πλευρά κάθε φέτας ψωμιού.

Γεμίζουμε τα σάντουιτς με τις φέτες αβοκάντο και τις λωρίδες κοτόπουλου στο κάτω μέρος. Προσθέτουμε στη συνέχεια τη ρόκα και τις φέτες ντομάτας. Καλύπτουμε τα σάντουιτς με τις υπόλοιπες φέτες ψωμιού και τα σερβίρουμε ζεστά ή σε θερμοκρασία δωματίου.

Πηγή: cookbox.com.cy