



Caesar salad

20'

Χρόνος
Εκτέλεσης

20'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Δείτε το βίντεο στη νοηματική [εδώ](#).

Για το κοτόπουλο

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.
- Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τα φιλέτα μας. Αλείφουμε καλά με τα χέρια μας να πάει παντού.
- Βάζουμε ένα τηγάνι στη φωτιά να κάψει καλά, σε σημείο που να βγάζει καπνούς.
- Δίνουμε χρώμα στα φιλέτα μας στο τηγάνι.
- Παράλληλα, παίρνουμε ένα μικρό ταψάκι, ίσα ίσα να χωράνε τα κοτόπουλα μέσα και βάζουμε στον πάτο τα 3 κλαδάκια από τα μυρωδικά και τα σκόρδα.
- Όταν πάρει το κοτόπουλο χρώμα, το μεταφέρουμε στο ταψάκι πάνω από τα μυρωδικά. Με τον τρόπο αυτό, όταν ψήνεται, θα περάσουν όλα τα αρώματα μέσα στο κοτόπουλο.
- Λιώνουμε το βούτυρο και το ρίχνουμε καυτό πάνω από το κοτόπουλο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά.

Για το dressing

- Στο μίξερ με τα μαχαίρια ρίχνουμε τις αντζούγιες, το σκόρδο, το ελαιόλαδο και τα χτυπάμε μέχρι να διαλυθεί το σκόρδο.
- Ρίχνουμε το μείγμα μέσα σε ένα μεγάλο μπολ, προσθέτουμε τη μαγιονέζα και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε και την παρμεζάνα και ανακατεύουμε και πάλι.
- Τέλος για να αραιώσει το dressing μας, προσθέτουμε τον χυμό λεμονιού, πιπέρι, λίγο μαϊντανό ψιλοκομμένο για χρώμα και ανακατεύουμε. Αφήνουμε στην άκρη.

Για τα κρουτόν

- Λαδώνουμε και αλατοπιπερώνουμε τους κύβους του ψωμιού.
- Σε ένα τηγάνι δίνουμε χρώμα στο ψωμί μαζί με το σκόρδο και το θυμάρι.
- Μετά από 3 λεπτά ρίχνουμε λίγο βούτυρο και αφαιρούμε όταν πάρουν χρώμα.

Για το σερβίρισμα

- Καθαρίζουμε το iceberg βγάζοντας τα εξωτερικά του φύλλα και το κόβουμε σε χοντρά κομμάτια.
- Το βάζουμε σε ένα μπολ, προσθέτουμε 2 κ.σ. dressing και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τα κρουτόν, το κοτόπουλο ψιλοκομμένο, επιπλέον παρμεζάνα, λίγο ακόμα dressing και απολαμβάνουμε!

Συστατικά

Για το κοτόπουλο

- 500 γρ. φιλέτο στήθος κοτόπουλου
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- πιπέρι
- αλάτι
- θυμάρι
- ρίγανη
- δεντρολίβανο
- 2 σκ. σκόρδο
- 2 κ.σ. βούτυρο

Για το dressing

- 10 αντζούγιες, φιλεταρισμένες
- 1 σκ. σκόρδο
- 4-5 κ.σ. ελαιόλαδο
- 250 γρ. [σπιτική μαγιονέζα](#)
- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 2 κ.σ. χυμό λεμονιού
- μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Για τα κρουτόν

- 3-4 φέτες [ψωμί για τoστ](#), κομμένο σε μικρά κυβάκια
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 σκ. σκόρδο, σπασμένη
- θυμάρι
- 20 γρ. βούτυρο

Για το σερβίρισμα

- παρμεζάνα
- 1 iceberg

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

853 Θερμίδες (kcal)	72.0 Λιπαρά (γρ.)	10.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	20.0 Υδατ/κες (γρ.)
43%	103%	50%	8%
4.2 Σάκχαρα (γρ.)	31.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	3.8 Αλάτι (γρ.)
5%	62%	9%	63%