



# Κλαμπ σάντουιτς

45 λεπτά

Χρόνος  
Εκτέλεσης

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

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

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα.

Για το κοτόπουλο

- Βάζουμε ένα [τηγάνι](#) στη φωτιά να κάψει καλά.
- Προσθέτουμε στο κοτόπουλο ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι, και ανακατεύουμε καλά.
- Βάζουμε το κοτόπουλο στο τηγάνι και περιμένουμε να πάρουν χρώμα και οι δύο πλευρές. Ανακατεύουμε ελαφρά.
- Παράλληλα, παίρνουμε ένα μικρό [ταψάκι](#), ίσα-ίσα να χωράνε τα κοτόπουλα μέσα και βάζουμε στον πάτο τα κλαδάκια από τα μυρωδικά (θυμάρι, ρίγανη και δεντρολίβανο).
- Όταν το κοτόπουλο πάρει χρώμα, ρίχνουμε το σκόρδο και το βούτυρο μέσα στο τηγάνι να κάψει.
- Μεταφέρουμε το κοτόπουλο στο ταψάκι πάνω από τα μυρωδικά. Με τον τρόπο αυτό, όταν ψήνεται θα περάσουν όλα τα αρώματα μέσα στο κοτόπουλο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 15 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμο το κοτόπουλο, το βγάζουμε από τον φούρνο, το αφήνουμε να κρυώσει για 5-10 λεπτά, και το [κόβουμε](#) σε πλάγιες κάθετες φέτες πάχους 2 εκ.

Για το κλαμπ σάντουιτς

- Καθαρίζουμε με χαρτί το τηγάνι που είχαμε βάλει το κοτόπουλο και βάζουμε το τηγάνι σε μέτρια φωτιά.
- Βάζουμε τις φέτες ψωμί στο τηγάνι ίσα-ίσα να πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές.
- Όταν είναι έτοιμες καθαρίζουμε πάλι το τηγάνι και το βάζουμε πάλι στη φωτιά.
- Βάζουμε το [μπέικον](#) και το ψήνουμε μέχρι να γίνει τραγανό και από τις δύο πλευρές.
- Όταν είναι έτοιμο, αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι προσθέτουμε λίγο ελαιόλαδο και αφήνουμε να κάψει.
- Μόλις κάψει αφαιρούμε από τη φωτιά, προσθέτουμε τα αυγά μας, αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε στην άκρη (τα αυγά θα γίνουν μόνα τους).

Για την συναρμολόγηση

- Απλώνουμε λίγη [μαγιονέζα](#) στην επιφάνεια κάθε φέτας ψωμιού και προσθέτουμε λίγο πιπέρι.
- Στην πρώτη φέτα ψωμιού προσθέτουμε: 1 φέτα τυρί και 1 φέτα ζαμπόν, 1 αυγό και 2 φέτες μπέικον.
- Στη δεύτερη φέτα ψωμιού προσθέτουμε: 1 φέτα τυρί, 1 φέτα ζαμπόν, το κοτόπουλο, το μαρούλι, την τομάτα, αλάτι και πιπέρι.
- Τη δεύτερη φέτα ψωμιού την τοποθετούμε πάνω στην πρώτη φέτα ψωμιού, την τρίτη από πάνω, κι έχουμε έτοιμο το πρώτο μας club sandwich.
- Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για τις άλλες 3 φέτες του τοστ έτσι ώστε να πάρουμε 2 κλαμπ σάντουιτς.
- Τα κόβουμε με [πριονωτό μαχαίρι](#) στα 4 έτσι ώστε να πάρουμε 4 τριγωνάκια.
- Σερβίρουμε με [τηγανητές πατάτες](#).

## Συστατικά

Για το κοτόπουλο

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

Για το κλαμπ σάντουιτς

- 4 φέτες μπέικον, καπνιστό
- 2 αβγά
- 6 φέτες [ψωμί για τοστ](#)
- 3 κ.σ. [οπιστική μαγιονέζα](#)
- 4 φέτες τσένταρ
- 4 φέτες ζαμπόν, ή γαλοπούλα καπνιστή
- 2 φύλλα μαρουλιού
- 1 ντομάτα, κομμένη σε κάθετες στρογγυλές φέτες
- [πατάτες τηγανητές](#), για το σερβίρισμα

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

573 Θερμίδες (kcal)	34.0 Λιπαρά (γρ.)	11.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
29%	49%	55%	10%
3.1 Σάκχαρα (γρ.)	39.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	2.2 Αλάτι (γρ.)
3%	78%	8%	37%