



Πανσέτα με σάλτσα bbq με ούζο

30'

Χρόνος
Εκτέλεσης

25'

Χρόνος
Ψησίματος

6-8

Μερίδες

2

Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τον πουρέ

- Αφαιρούμε περιμετρικά τη φλούδα από τη σελινόριζα. **Κόβουμε** σε μικρά κυβάκια και τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε τη γάλα, το νερό, αλάτι και το θυμάρι. Καλύπτουμε την **κατσαρόλα** με καπάκι και βράζουμε σε μέτρια φωτιά για 20-25 λεπτά.
- Αφαιρούμε το θυμάρι, σουρώνουμε και όσο είναι ακόμα καυτή τη μεταφέρουμε στο πολυμηχάνημα με τα μαχαίρια. Χτυπάμε σε χαμηλή ταχύτητα και προσθέτουμε σε δόσεις το παγωμένο βούτυρο.
- Συνεχίζουμε να χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα για 3-4 λεπτά μέχρι να δέσει το μείγμα και να γίνει λείος πουρές.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, το μέλι, τον χυμό από το λεμόνι και χτυπάμε 1-2 λεπτά για να ομογενοποιηθούν τα υλικά.
- Αφήνουμε στην άκρη.

Για τις πανσέτες

- Τοποθετούμε ένα **τηγάνι** σε δυνατή φωτιά και προσθέτουμε το ελαιόλαδο.
- Προσθέτουμε τις πανσέτες και αφήνουμε 2-3 λεπτά να πάρουν χρώμα. Γυρνάμε από τη άλλη πλευρά και ψήνουμε για επιπλέον 2-3 λεπτά.
- Αφαιρούμε από το τηγάνι και αφήνουμε στην άκρη.

Για τη bbq ούζου

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Τοποθετούμε το ίδιο τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα σκόρδα και βάζουμε στο τηγάνι. Προσθέτουμε τη μαύρη μαλακή ζάχαρη και ανακατεύουμε.
- Μόλις αρχίσει να λιώνει η ζάχαρη σβήνουμε με το ξίδι, το ούζο και αφήνουμε να εξατμιστεί. Προσθέτουμε τον πελτέ, την κέτσαπ, την πάπρικα, το δεντρολίβανο ψιλοκομμένο, τον ζωμό και ανακατεύουμε.
- Χαμηλώνουμε σε μέτρια φωτιά, βάζουμε μέσα τις πανσέτες και ανακατεύουμε για 1-2 λεπτά για να δέσει η σάλτσα.
- Μεταφέρουμε τις πανσέτες σε **ταψί** με σχάρα και απλώνουμε όλη τη σάλτσα. Ψήνουμε για 15 λεπτά.
- Σερβίρουμε με τον πουρέ και το θυμάρι.

Συστατικά

Για τον πουρέ σελινόριζας

- 1 κιλό σελινόριζα
- 400 γρ. γάλα
- 400 γρ. νερό
- 4-5 κλ. θυμάρι
- 150 γρ. βούτυρο, παγωμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 40 γρ. μέλι
- χυμό λεμονιού, από 1/2 λεμόνι

Για τις πανσέτες

- 800 γρ. πανσέτα, χωρίς κόκαλο
- 1-2 κ.σ. ελαιόλαδο

Για την bbq ούζου

- 1 κρεμμύδι
- 2 σκ. σκόρδο
- 4 κ.σ. ζάχαρη μαύρη μαλακή
- 4 κ.σ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 100 γρ. ούζο
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 200 γρ. **οπτική κέτσαπ**
- 1 κ.σ. πάπρικα, καπνιστή
- 1 κ.σ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. ζωμό κοτόπουλου σε βαζάκι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

469 Θερμίδες (kcal)	26.0 Λιπαρά (γρ.)	15.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	29.0 Υδατ/κες (γρ.)
23%	37%	75%	11%
26.0 Σάκχαρα (γρ.)	25.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
29%	50%	11%	25%