



Philly steak sandwich

20'Χρόνος
Εκτέλεσης**40'**Χρόνος
Ψησίματος**4**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

- Σε ένα τηγάνι σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε τα πράσα κομμένα σε ροδέλες με περίπου 2 κουταλιές της σούπας νερό για να μην κολλήσουν, ανακατεύοντας μέχρι να μαλακώσουν χωρίς όμως να πάρουν χρώμα.
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη, το κρασί και τη μουστάρδα. Μαγειρεύουμε ανακατεύοντας για περίπου 10' ή μέχρι το πράσο να πάρει ένα ελαφρύ χρώμα και να στεγνώσει (προσοχή δεν θέλουμε να καεί το πράσο). Όταν ετοιμαστούν τα πράσα, τα αδειάζουμε σε ένα μπολ και αφήνουμε στην άκρη. Στο ίδιο τηγάνι αφού το σκουπίσουμε λίγο με χαρτί κουζίνας, προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά.
- Ρίχνουμε μέσα τα κολοκυθάκια κομμένα σε λεπτές φέτες έως ότου πάρουν χρώμα και από τις 2 πλευρές και μαλακώσουν. Αδειάζουμε στο μπολ που έχουμε και τα πράσα.
- Στο ίδιο τηγάνι προσθέτοντας άλλες 2 κ.σ. ελαιόλαδο ρίχνουμε τις μελιτζάνες κομμένες σε λεπτές φέτες έως ότου και αυτές πάρουν ωραίο χρώμα και από τις 2 πλευρές και μαλακώσουν. Σε περίπτωση που δούμε ότι οι μελιτζάνες είναι πολύ στεγνές προσθέτουμε άλλη 1 κ.σ. λάδι. Δεν το παρακάνουμε όμως διότι οι μελιτζάνες απορροφούν πολύ λαδί. Μόλις ετοιμαστούν και αυτές αδειάζουμε στο μπολ με τα λαχανικά και αφήνουμε στην άκρη.
- Στο ίδιο τηγάνι βάζουμε και τις ντομάτες κομμένες σε ροδέλες μέχρι να πάρουν παντού χρώμα και να μαλακώσουν. Αφαιρούμε και τις βάζουμε στο μπολ με τα λαχανικά. Διατηρούμε ζεστά τα λαχανικά μας.
- Παίρνουμε τις μπριζόλες, τις βάζουμε σε ένα μπολ και τις πασπαλίζουμε με ελαιόλαδο και αλατοπίπερο. Στο ίδιο τηγάνι που κάναμε τα λαχανικά μας ή σε μια γκριλιέρα ψήνουμε τις μπριζόλες μας σε μέτρια προς δυνατή φωτιά. Ψήνουμε ανάλογα με το βαθμό ψησίματος που θέλουμε να έχουν οι μπριζόλες μας.
- Ψήνουμε το ψωμί στο γκριλ ή αν θέλουμε μπορούμε να το φρυγανίσουμε μέσα στον φούρνο πασπαλίζοντας το με λίγο λάδι για 5 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Συνθέτουμε το sandwich βάζοντας ανάμεσα σε κάθε ψωμί μπριζόλα, λαχανικά, μαρούλι και σερβίρουμε!

Tip

Σερβίρετε με πατάτες στον φούρνο κομμένες σε χοντρές φέτες! Το ψωμί είναι καλό να το βάλετε και αυτό λίγο στον φούρνο για να μην μαλακώνει εύκολα με τα ζουμιά!

Συστατικά

- 2 πράσα, μικρά
- 1 κ.σ. ζάχαρη άχνη
- 60 ml κρασί λευκό, ξηρό
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 2 κολοκυθάκια, μεσαία
- 2 μελιτζάνες, μεσαίες
- 2 ντομάτες, μικρές
- 4 μπριζόλες μοσχαρίσιες, χωρίς κόκαλο
- 4 τσιαπάτες
- 4 φύλλα μαρουλιού
- 400 γρ. τυρί κρέμα, (100 γρ. για κάθε τσιαπάτα)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

696 Θερμίδες (kcal)	33.0 Λιπαρά (γρ.)	19.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	52.0 Υδατ/κες (γρ.)
35%	47%	95%	20%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	41.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	7.4 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.5 Αλάτι (γρ.)
18%	82%	30%	25%