



Pulled chicken sandwich

40'

Χρόνος
Εκτέλεσης

45'

Χρόνος
Ψησίματος

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο.
- [Κόβουμε](#) το στήθος κοτόπουλου στη μέση και το βάζουμε στην κατσαρόλα. Σοτάρουμε 3-4 λεπτά και από τις δύο πλευρές. Αφαιρούμε και αφήνουμε στην άκρη.
- Τοποθετούμε την ίδια κατσαρόλα σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τα κρεμμύδια σε λεπτές φέτες, ψιλοκόβουμε τα σκόρδα, το σέλερι σε μικρά κομμάτια, το καρότο σε μισοφέγγαρο και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το θυμάρι και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά.
- Βάζουμε την πάπρικα, σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε το νερό και σιγοβράζουμε σε χαμηλή φωτιά για 45 λεπτά.
- Αφαιρούμε το κοτόπουλο, αφαιρούμε το δέρμα και το ξεσαχνίζουμε με τη βοήθεια ενός πιρουιού.
- Βάζουμε την ψίχα από το κοτόπουλο στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε την κέτσαπ, την σάλτσα σόγιας και ανακατεύουμε. Μόλις πάρει μια βράση αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για τη σύνθεση

- Κόβουμε το λάχανο σε λεπτές φέτες, Τρίβουμε το καρότο, κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε σε ένα μπολ.
- Προσθέτουμε το ξίδι, το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και τρίβουμε όλα τα λαχανικά με τα χέρια μας.
- Κόβουμε τα ψωμάκια στη μέση και γεμίζουμε με το κοτόπουλο, τα λαχανικά, το αγγουράκι τουρσί και σερβίρουμε.

Συστατικά

- 700 γρ. στήθος κοτόπουλου
- 4 κ.σ. ελαιόλαδο
- 2 κρεμμύδια
- 2 σκ. σκόρδο
- 1 στικ σέλερι
- 1 καρότο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. θυμάρι
- 1 κ.γ. πάπρικα, καπνιστή
- 200 γρ. κρασί λευκό
- 200 γρ. νερό
- 150 γρ. [σπιτική κέτσαπ](#)
- 40 γρ. σάλτσα σόγιας

Για τη σύνθεση

- 4 [ψωμάκια για hot dog](#)
- 200 γρ. λάχανο, κόκκινο
- 1 καρότο
- 1/2 κρεμμύδι
- 3-4 κ.σ. ξίδι, από λευκό κρασί
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- [αγγουράκι τουρσί](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

554 Θερμίδες (kcal)	16.0 Λιπαρά (γρ.)	2.7 Κορ.Λίπη (γρ.)	46.0 Υδατ/κες (γρ.)
28%	23%	14%	18%
24.0 Σάκχαρο (γρ.)	47.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	9.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	4.4 Αλάτι (γρ.)
27%	94%	38%	73%