



Σάντουιτς με πανσέτα

35'

Χρόνος
Εκτέλεσης

180'

Χρόνος
Ψήσιματος

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για την πανσέτα

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Βάζουμε την πανσέτα σε ένα [ταψί](#) και προσθέτουμε τα σκόρδα τριμμένα, το μείγμα μπαχαρικών, το μπούκοβο, τη σάλτσα σόγιας, αλάτι και απλώνουμε σε όλη την επιφάνεια της πανσέτας.
- Ιδανικά μπορούμε να τη βάλουμε στο ψυγείο, σκεπασμένη με μεμβράνη, για 3 ώρες.
- Μεταφέρουμε σε ταψί με σχάρα και ψήνουμε για 2 ½ ώρες.

Για το γλάσο

- Τοποθετούμε ένα [κατσαρολάκι](#) σε μέτρια φωτιά και βάζουμε μέσα τη σάλτσα σόγιας, το μέλι, την κρέμα βαλσάμικο και ανακατεύουμε.
- Αφήνουμε να βράσει για 2-3 λεπτά για να γίνει μια παχύρρευστη σάλτσα ώστε να μείνει πάνω στην πανσέτα.
- Αφαιρούμε την πανσέτα από τον φούρνο και απλώνουμε το γλάσο σε όλη την επιφάνειά της με ένα πινέλο.
- Ψήνουμε επιπλέον για 20-30 λεπτά.

Για τη σύνθεση

- Τοποθετούμε ένα [τηγάκι](#) σε δυνατή φωτιά και βάζουμε το ελαιόλαδο.
- Βάζουμε τις φέτες του ψωμιού για να πάρουν χρώμα και από τις δύο πλευρές. Αφαιρούμε και απλώνουμε στον πάγκο εργασίας μας.
- Απλώνουμε τη μουστάρδα στις δύο φέτες και μοιράζουμε την coleslaw.
- Κόβουμε την πανσέτα σε πολύ λεπτές φέτες και μοιράζουμε στις δύο φέτες ψωμιού.
- Καλύπτουμε με τις φέτες ψωμιού και σερβίρουμε με πατάτες τηγανητές.

Συστατικά

Για την πανσέτα

- 1 1/2 κιλό πανσέτα, χωρίς κόκαλο
- 3 σκ. σκόρδο
- 3 κ.σ. [μείγμα 5 spices](#)
- 1 κ.σ. μπούκοβο
- 50 γρ. σάλτσα σόγιας
- αλάτι

Για το γλάσο

- 50 γρ. σάλτσα σόγιας
- 3-4 κ.σ. μέλι
- 50 γρ. κρέμα βαλσάμικο

Για τη σύνθεση

- 500 γρ. ψωμί, με προζύμι, σε φέτες
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μουστάρδα
- 150 γρ. [σαλάτα coleslaw](#)

Για το σερβίρισμα

- [πατάτες τηγανητές](#)

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

930 Θερμίδες (kcal)	52.0 Λιπαρά (γρ.)	16.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	54.0 Υδατ/κες (γρ.)
47%	74%	80%	21%
16.0 Σάκχαρα (γρ.)	58.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	3.2 Φυτικές Ίνες (γρ.)	6.2 Αλάτι (γρ.)
18%	116%	13%	103%