

Κλάμπ σάντουιτς με κοτόπουλο

Το κλάμπ σάντουιτς νομίζω ότι είναι ένα πολύ παρεξηγημένο “φαγητό”. Το συναντάς συνήθως στα φαστ φούντ και νομίζεις ότι είναι και αυτό... junk food. Αλλά δεν είναι έτσι! Μπορεί να γίνει ένα πολύ θρεπτικό και υγιεινό σνακ, φτάνει να χρησιμοποιήσεις τα κατάλληλα υλικά! Δεν είναι φαγητό για κάθε μέρα, συνεπώς όταν μία στις τόσες το φας, σημασία έχει να χρησιμοποιείς τα καλύτερα υλικά που μπορείς να βρεις.



- 2 φιλέτα κοτόπουλου
- 1 μεγάλη ντομάτα
- 2 φύλλα μαρουλιού
- 2 φέτες μπέικον
- 4 φέτες τυρί τσένταρ
- Ψωμί τοστ (ολικής αλέσεως)
- Ρώσικη σαλάτα
- Μουστάρδα
- Αλάτι, πιπέρι

Φρυγανίζεις στην τοστιέρα τρεις φέτες τόστ. Ψήνεις τα φιλέτα κοτόπουλου και το μπέικον στο γκριλ. Αλατοπιπερώνεις. Κόβεις την ντομάτα σε λεπτές φέτες. Αλείφεις μια φέτα του τόστ με ρώσικη σαλάτα (αντί μαγιονέζας). Στη συνέχεια τοποθετείς με την σειρά: μια φέτα τυρί, ένα μαρουλόφυλλο, μια φέτα ντομάτα, μια φέτα μπέικον και ένα φιλέτο κοτόπουλο. Αλείφεις την δεύτερη φέτα του τόστ με μαγιονέζα και σκεπάζεις την πρώτη φέτα, με το αλειμένο μέρος προς τα κάτω. Συνεχίζεις να “χτίζεις” το κλάμπ σάντουιτς. Βάζεις πάνω στην δεύτερη φέτα τα υλικά με την ίδια σειρά. Αλείφεις την τελευταία φέτα ψωμιού με ρώσικη σαλάτα και σκεπάζεις. Καρφώνεις το κλάμπ σάντουιτς με μια οδοντογλυφίδα για να μην διαλυθεί. Με ένα μαχαίρι του ψωμιού το κόβεις διαγωνίως στα δύο. Σερβίρεις με την συνοδεία μίας φρέσκιας σαλάτα!

Σημείωση: Για ακόμα πιο ελαφριά γεύση στην θέση της μαγιονέζας δεν βάζεις ρώσικη σαλάτα, αλλά σκέτη μουστάρδα