Muffuletta z kurczakiem

Kanapki muffuletta pochodzą z Nowego Orleanu, gdzie należą do najbardziej lubianych przekąsek. Przygotowuje się je z dużego okrągłego bochenka chleba.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

8

SKŁADNIKI:

1 duży bochenek okrągłego chleba wiejskiego (o średnicy 20 cm), przekrojony na pół
1 ząbek czosnku, obrany i przekrojony na pół
2 łyżki oliwy z oliwek
175 g oliwek nadziewanych papryką pimento, posiekanych
1 łodyga selera naciowego, posiekana
1 czerwona papryka, drobno pokrojona
2 ugotowane piersi kurczaka, bez skóry i kości, pokrojone na cienkie plasterki
125 g sera provolone, pokrojonego na cienkie plasterki
175 g wędzonego kurczaka, bez skóry, pokrojonego w cienkie plasterki
125 g chudej szynki, pokrojonej na cienkie plasterki

350 g warzyw konserwowych, osączonych i posiekanych

PRZYGOTOWANIE:

1) Z dolnej połówki chleba usunąć palcami warstwę miąższu grubości 2,5 cm, począwszy 1 cm od brzegu. Natrzeć dolną połówkę przekrojonym ząbkiem czosnku, a potem go wyrzucić. Posmarować wnętrze bochenka oliwą.

2) Wymieszać w misce oliwki z selerem i papryką, rozłożyć na dolnej połówce chleba. Położyć na nich plasterki mięsa, sera provolone, wędzonego kurczaka i szynki. Przykryć warzywami konserwowymi i górną połówką bochenka.

3) Zawinąć muffulettę w folię. Ułożyć na dużym talerzu i przycisnąć ciężarkiem. Chłodzić przez noc w lodówce.

4) Przed podaniem odwinąć kanapkę z folii i pokroić w 8 klinów.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:
1 porcja zawiera: 360 kcal, 33 g białka, 19 g tłuszczów (w tym 6 g NKT), 8 g węglowodanów (w tym 6 g cukrów), 1048 mg sodu, 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock