

Meraviglioso panino di pulled chicken che si scioglie in bocca



Attenzione! Questa creazione di pulled chicken potrebbe essere la migliore che tu abbia mai mangiato! Tenera carne, salsa e cetriolini - semplicemente... mmmh!

Chi nel corso degli ultimi due anni è stato a qualche Street Food Festival svizzero, tra i numerosi propositi, probabilmente ha già provato della carne «pulled» o perlomeno l'ha già vista. «Pulled» significa più o meno «sfilacciato». Molto famoso è anche il «pulled pork, quindi», carne di maiale sfilacciata. Per realizzare questo tipo di carne, è necessario cuocerla a bassa temperatura, affinché diventi bella tenera e possa essere sfilacciata. Ed è esattamente quello che facciamo per preparare questo splendido sandwich.

Se cercate una ricetta veloce, questa non è quella che fa per voi. Quella, infatti, che ha creato il mio amico Raphael è una vera e propria leccornia!

Non voglio dire di più per ora, salvo: ogni minuto di lavoro sarà ben ripagato. Prova! La combinazione fra gusto e consistenza è un superlativo assoluto!

- 2 petti di pollo, lavati e asciugati tamponandoli
- 50 g di Emmental, tagliato a fette sottili
- 8 fette di pane in cassetta
- Alcune foglie di lattuga
- 1/2 mango, tagliato a striscioline sottili
- 1/2 cetriolo
- 4 cucchiaini di aceto di vino bianco
- 1/2 limone, buccia grattugiata e succo
- 1/2 peperoncino, tritato finemente
- 1 cucchiaino di miele
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- 5 cucchiaini di maionese
- 1 spicchio d'aglio, piccolo, spelato
- 1/2 mazzetto di prezzemolo
- 1/2 cucchiaino di salsa Worcestershire
- Sale e pepe
- Un po' d'olio per arrostire dal sapore neutrale

1. Salare i petti di pollo, cospargere del pepe e rosolarli bene nell'olio. Cuocerli al centro del forno a 90 °C - aria calda -

per circa 50 minuti.

2. Pelare i cetrioli e tagliare delle rondelle di circa 1/2 cm di spessore.
3. Cuocere brevemente l'aceto di vino bianco con il miele, 1 cucchiaino di sale, il peperoncino e mettere il tutto da parte. Aggiungervi 2 cucchiai di olio di oliva e mescolare bene. Mettervi le rondelle di cetriolo e lasciare raffreddare.
4. Mettere nel frullatore la maionese, con mezzo spicchio d'aglio, il succo e la buccia grattugiata del limone, il prezzemolo, la salsa Worcestershire e i 2 cucchiari di olio di oliva. Frullare ad alta velocità fino a ottenere una massa verde e cremosa. Lasciare raffreddare.
5. Non appena tolto il pollo dal forno, mettere una fetta di formaggio su una di pane in cassetta e lasciare sciogliere il formaggio nel forno per qualche minuto a 140 °C.
6. Adesso, sfilacciare finemente il pollo con due forchette.
7. Infine, guarnire il panino a piacere con il pulled chicken, l'insalata, la salsa e i cetrioli.

Durata: circa 1 ora e 10 minuti