

ANTIPASTI E SNACK

# Panino con pollo e cipolle caramellate

di: *Cookaround*

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Se avete voglia di mangiare un super panino questa ricetta è proprio ciò che fa per voi! Perché il panino con pollo e cipolle caramellate è un'esperienza extrasensoriale, qualcosa che va oltre un semplice street food! Farlo in casa non è difficile, anzi, siamo certi che provato una volta, diventerà presto uno dei vostri piatti preferiti, magari da gustare sul divano davanti a un bel film! Seguite i nostri consigli per farlo ottimo e vedrete che buono! Se amate i panini con il pollo provate anche questo in versione [light!](#)

## INGREDIENTI

PANE CIABATTA da 200 g l'uno - 4  
PETTO DI POLLO a fette - 400 gr  
CIPOLLA CARAMELLATA 300 gr  
POMODORO DA INSALATA grande - 1  
CHEDDAR sottile - 8 fette  
SALE  
PEPE  
SALSA BARBECUE

# PREPARAZIONE

**1** Per preparare degli ottimi panini con pollo e cipolle caramellate, prima di tutto caramellate le cipolle nella seguente maniera: pulite le cipolle, ovvero rimuovete gli strati esterni più duri, asportando le estremità e dividendole a metà, quindi affettatele ad uno spessore di circa 1 centimetro.

Trasferite le cipolle in una casseruola aggiungete l'olio extravergine, l'acqua lo zucchero di canna ed il sale; mescolate bene e fate prendere calore.

**2** Coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fiamma moderata per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Scoperchiate e proseguite la cottura per altri 45 minuti; sempre a fuoco moderato.

Le cipolle si devono asciugare e scurire, durante la cottura mescolatele frequentemente.

Trascorsi i 45 minuti alzate la fiamma unite sfumate con l'aceto balsamico, fate evaporare velocemente la parte alcolica dell'aceto ed amalgamate il tutto.

Nelle ultime fasi cominceranno ad attaccarsi e sbruciacchiarsi unite quindi pochissima acqua per deglassare il fondo.

**3** A questo punto occupatevi degli altri elementi del panino: vi occorreranno 4 sezioni di pane del tipo ciabatta da circa 200 g l'una così da poter realizzare 4 bei panini, dividete a metà il pane e grigliatelo leggeremte dalla parte interna su di una griglia antiaderente.

Cuocete, quindi il pollo: sulla stessa griglia antiaderente ben calda, cuocete e grigliate bene da entrambi i lati le fette di petto di pollo, quindi mettetele daparte.

In ultimo affettate il pomodoro da insalata e tenetelo pronto all'uso.

**4** Poichè i panini avranno bisogno di essere scaldati durante la loro preparazione, fate scaldare il forno statico a 200°C e iniziate a comporre i primo panino nella seguente

maniera: mettete sopra la base di ogni panino, una fetta di pomodoro da insalata, la fetta di petto di pollo e 2 sottili di cheddar, trasferite su di una griglia e passate in forno caldo, giusto il tempo necessario per fare in modo che il formaggio si scioglia, all'incirca 6-7 minuti.

**5** Sfornate e, terminate la farcitura dei panini con le cipolle caramellate, cospargete a piacere con la salsa barbecue infine chiudete il panino e servite.