fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Croque monsieur bez cukru - przepis

Kanapkę przykrywa beszamel. Szynka trafia do środka.

Składniki

Kanapki

- 4 kromki białego chleba na zakwasie
- 20 g stopionego masła
- 1 łyżeczka Dijon
- 100 g startego Gruyère
- 4 cienkie plastry wędzonej szynki

Beszamel

- 125 ml mleka
- 125 ml śmietanki
- 1 rozgnieciony ząbek czosnku
- 2 liście laurowe
- 1 posiekana mała cebula
- 20 g masła
- 20 g mąki
- 1 czubata łyżeczka Dijon
- świeża gałka muszkatołowa
- przyprawy

Dodatek

- 1 łyżeczka Dijon
- 1 łyżka majonezu

Przygotowanie krok po kroku

Przygotowanie

1. Podgrzej mleko, śmietankę, czosnek, laur i cebulę niemal do wrzenia. Wyłącz na 10 minut; przecedź, odrzucając cebulę i laur.

2. Podgrzewaj masło z mąką do ciasteczkowego aromatu. Stopniowo wmieszaj trzepaczką ciepły płyn. Łagodnie zagotuj, mieszając; dodaj Dijon, gałkę i przyprawy. Sos powinien zgęstnieć.

3. Posmaruj chleb stopionym masłem. Zrumień pod grillem masłem ku górze; wyjmij. Rozgrzej piekarnik do 220°C lub 200°C z termoobiegiem.

4. Odwróć kromki; pokryj cienko Dijon, beszamelem, serem i szynką. Złóż kanapki, przykryj sosem i serem. Piecz 10-15 minut do zrumienienia. Wymieszaj Dijon z majonezem; podaj obok.

Uwagi

Uwaga: Chleb, Dijon, szynka i majonez: bez cukru.

Źródło przepisu: https://www.bbcgoodfoodme.com/recipes/perfect-croque-monsieur/