

Croque Monsieur s kimchi připravený v horkovzdušné fritéze

Celkový čas vaření **20 min.** 10 min. Doba přípravy 10 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.105 kJ / 503 kcal

Tuky: **21 g** Bílkoviny: **29 g**
Sacharidy: **45 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Teriyaki-majonézová omáčka a dip:

50 g lehké majonézy
2 polévkové lžíce Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka na korejský způsob

Kimchi:

100 g pekingského zelí
2 polévkové lžíce Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka

Sendviče:

4 plátky celozrnného chleba
90 g žlutého sýra
80 g vařené šunky (cotto)

Na dokončení:

2 polévkové lžíce čerstvé pažitky,
nasekané najemno

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

50 g lehké majonézy - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Teriyaki BBQ omáčka na korejský způsob
Smíchejte majonézu s omáčkou Kikkoman Teriyaki BBQ do hladké konzistence. Polovinu směsi si odložte na dip k podávání a druhou polovinu použijte na sendviče.

Krok 2

100 g pekingského zelí - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčka
Pekingské zelí nakrájejte na větší kousky a promíchejte ho s Kikkoman Kimchi pikantní chili omáčkou. Nechte 5–10 minut odležet v lednici.

Krok 3

90 g žlutého sýra - **4 plátky** celozrnného chleba (cca 120 g) - **80 g** vařené šunky (cotto)
Sýr nastrouhejte a rozdělte na 3 stejné části. Vnitřní stranu chleba potřete 1 lžící teriyaki-majonézové omáčky. Na dva plátky chleba nasype první třetinu sýra, přidejte šunku a kimchi a poté zasypte druhou třetinou sýra.

Krok 4

Zbývajících dva plátky chleba potřete každý 1 lžící teriyaki-majonézové omáčky a položte je natřenou stranou dolů na náplň. Sendviče pevně přitlačte k sobě, zajistěte párátky, povrch potřete zbytkem omáčky určené na sendviče a posype poslední třetinou nastrouhaného sýra.

Krok 5

2 polévkové lžíce čerstvé pažitky, nasekané

najemno

Vložte sendviče do horkovzdušné fritézy a pečte při 180 °C po dobu 8–10 minut, dokud nebude chléb zlatavý a křupavý a sýr se nerozteče. Podávejte teplé, posypané nasekanou pažitkou, spolu s dipem, který jste si odložili v kroku 1.