

Croque Monsieur al kimchi

Tempo totale **20 Min** **10 Min** Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.105 kJ / 503 kcal

Grassi: **21 g** Proteine: **29 g**
Carboidrati: **45 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Salsa alla maionese e teriyaki:

50 g di maionese light
2 cucchiaini Salsa Teriyaki BBQ in Stile Coreano Kikkoman

Kimchi:

100 g di cavolo cinese
2 cucchiaini Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman

Sandwich:

4 fette di pane integrale
90 g di formaggio a pasta filante (tipo edam o gouda)

80 g di prosciutto cotto

In aggiunta:

2 cucchiaini di erba cipollina fresca, tritata

PREPARAZIONE

Passaggio 1

50 g di maionese light - **2 cucchiaini** Salsa Teriyaki BBQ in Stile Coreano Kikkoman

Mescolare la maionese con la Salsa Teriyaki BBQ in Stile Coreano Kikkoman fino a ottenere un composto omogeneo; metterne da parte la metà da servire come salsa d'accompagnamento e utilizzare il resto per i sandwich.

Passaggio 2

100 g di cavolo cinese - **2 cucchiaini** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman

Tagliare il cavolo cinese in pezzi piuttosto grandi e mescolarlo con la Salsa Kimchi Piccante Kikkoman. Lasciare riposare in frigorifero per 5–10 minuti.

Passaggio 3

90 g di formaggio a pasta filante (tipo edam o gouda) - **4 fette** di pane integrale (circa 120 g) - **80 g** di prosciutto cotto
Grattugiare il formaggio e dividerlo in 3 porzioni uguali. Stendere 1 cucchiaino di salsa alla maionese e teriyaki sul lato interno del pane. Distribuire la prima porzione di formaggio su due fette di pane, aggiungere il prosciutto e il kimchi, quindi cospargere con la seconda porzione di formaggio.

Passaggio 4

Spalmare ciascuna delle restanti 2 fette di pane con 1 cucchiaino di salsa alla maionese e teriyaki e posizionarle sopra la farcitura con il lato condito rivolto verso il basso. Premere con fermezza per compattarli, fissarli con degli stuzzicanti, spennellare la superficie con l'ultima parte di salsa

rimasta per i sandwich e cospargere la parte superiore con l'ultimo terzo di formaggio.

Passaggio 5

2 cucchiaini di erba cipollina fresca, tritata

Disporre i sandwich nella friggitrice ad aria e cuocere a 180 °C per 8–10 minuti, fino a quando il pane risulterà dorato e croccante e il formaggio si sarà fuso. Servire i sandwich caldi cosparsi con l'erba cipollina e accompagnati dalla salsa messa da parte nella fase 1.