

# Zapiekanka croque monsieur

Tosty wyśmienicie smakują z mieszanką liści różnych gatunków sałaty.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżki masła plus 1 dodatkowo do smażenia  
1 łyżka mąki  
1/2 szklanki mleka  
2 łyżki parmezanu, startego  
1 łyżeczka musztardy dijon  
4 kromki pieczywa na zakwasie  
100 g szynki w plastrach  
2 plastry sera ementaler

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Rozgrzać mocno grill w piekarniku.
- 2) Przygotować sos beszamelowy. Rozpuścić masło w małym garnku

na średnim ogniu. Wsypać mąkę, starannie wymieszać. Wlewać stopniowo mleko i mieszać, aż sos uzyska jednolitą konsystencję, a następnie jeszcze 30–60 sekund na większym ogniu, aby stał się gęsty i gładki. Wsypać parmezan. Ponownie wymieszać sos, po czym odstawić go na bok.

3) Posmarować połowę kromek musztardą. Ułożyć na każdej po 50 g szynki i po plasterze sera. Przykryć pozostałymi kromkami.

4) Postawić małą patelnię na średnim ogniu. Rozpuścić masło przeznaczone do smażenia. Smażyć jedną kanapkę minutę z każdej strony, aż równo się przyrumieni, po czym przełożyć na blachę do pieczenia. Rozpuścić resztę masła i usmażyć drugą kanapkę.

5) Posmarować beszamelem wierzchnią kromkę. Grillować tost 4–5 minut, aż beszamel się przyrumieni i pojawią się na nim pęcherzyki powietrza. Podawać na gorąco.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 2242 kJ, 536 kcal, 25 g białka, 35 g tłuszczów (21 g tłuszczów nasyconych), 30 g węglowodanów (5 g cukrów), 2 g błonnika, 1470 mg sodu