



Burger croque monsieur

20'
Χρόνος
Εκτέλεσης

15'
Χρόνος
Ψησίματος

8-10
Μερίδες

2
Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μπεσαμέλ

- Τοποθετούμε μια [κατσαρόλα](#) σε μέτρια φωτιά και βάζουμε το βούτυρο. Αφήνουμε μέχρι να λιώσει.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με ένα σύρμα χειρός μέχρι να απορροφηθεί όλο από το βούτυρο.
- Βάζουμε το γάλα σε δόσεις ανακατεύοντας συνέχεια μέχρι να δέσει η σάλτσα και να πάρει μια βράση.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και βάζουμε πιπέρι, αλάτι, το μοσχοκάρυδο, την παρμεζάνα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το τυρί. Αφήνουμε στην άκρη.

Για το burger

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Ανοίγουμε τα ψωμάκια στη μέση και απλώνουμε την κέτσαπ στην κομμένη επιφάνειά τους.
- Απλώνουμε σε ένα βουτυρωμένο πυρίμαχο σκεύος 25x35 εκ. τη βάση από τα ψωμάκια. Μοιράζουμε σε όλη την επιφάνεια το ζαμπόν, τη μπεσαμέλ, τα τυριά και καλύπτουμε με τα καπάκια από τα ψωμάκια.
- Καλύπτουμε την πάνω πλευρά με την κέτσαπ, τα υπόλοιπα τυριά και ψήνουμε για 15 λεπτά για να πάρει χρώμα και να λιώσει το τυρί.
- Σερβίρουμε με ρόκα.

Συστατικά

Για τη μπεσαμέλ

- 50 γρ. βούτυρο
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 400 γρ. γάλα
- πιπέρι
- αλάτι
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- 50 γρ. παρμεζάνα

Για τα burger

- 8 [ψωμάκια για burger](#)
- 150 γρ. κέτσαπ
- 250 γρ. ζαμπόν, σε φέτες
- 300 γρ. μίχ τυριών

Για τη σύνθεση

- 50 γρ. κέτσαπ
- 50 γρ. μίχ τυριών

Για το σερβίρισμα

- ρόκα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

410 Θερμίδες (kcal)	23.0 Λιπαρά (γρ.)	14.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	27.0 Υδατ/κες (γρ.)
21%	33%	70%	10%
8.2 Σάκχαρα (γρ.)	21.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.9 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.8 Αλάτι (γρ.)
9%	42%	4%	30%