



Croque Monsieur

30 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

4

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη μπεσαμέλ

- Τοποθετούμε μία κατσαρόλα σε χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε το βούτυρο μέχρι να λιώσει και ελαφρά ανακατεύουμε με το σύρμα μας. Προσθέτουμε και το φύλλο δάφνης για να αρωματίσουμε τη μπεσαμέλ.
- Προσθέτουμε και το αλεύρι, ανακατεύουμε και σιγά σιγά σε 3 δόσεις προσθέτουμε το γάλα μας, ανακατεύοντας συνεχώς με το σύρμα.
- Μόλις απορροφηθούν τα $\frac{3}{4}$ γάλακτος, ρίχνουμε και το υπόλοιπο γάλα και ανακατεύουμε.
- Αφού ανακατέψουμε καλά, αφαιρούμε τη δάφνη, προσθέτουμε πιπέρι, βγάζουμε από τη φωτιά και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε και την παρμεζάνα μας και ανακατεύουμε συνεχώς, αφήνοντας 1 χούφτα για το τελείωμα.

Για το croque monsieur

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200^o C στον αέρα.
- Παίρνουμε το φρέσκο (ή το μαγαιάτικο ψωμί μας) και το κόβουμε στη μέση κατά μήκος. Κόβουμε και την κορυφή του ψωμιού για να δημιουργήσουμε μία βάση για τη μπεσαμέλ μας.
- Αλείφουμε τη 1 φέτα ψωμιού με την πικάντικη μουστάρδα.
- Προσθέτουμε ψιλοκομμένο θυμάρι (ή όποιο άλλο μυρωδικό θέλουμε), το ζαμπόν σε φέτες, τη γραβιέρα από πάνω και λίγο βούτυρο σε κομμάτια.
- Πατάμε καλά την άλλη φέτα από πάνω και προσθέτουμε τέλος λίγο ακόμα βούτυρο από πάνω σε κομμάτια. Αλατοπιπερώνουμε.
- Τοποθετούμε το croque monsieur σε ταψί με λαδόκολλα και ψήνουμε για 10 λεπτά περίπου.
- Μετά από 10 λεπτά και όσο είναι ακόμα ζεστή η μπεσαμέλ, ρίχνουμε τη μισή από πάνω και την απλώνουμε πάνω στο ψωμάκι μας και τη μισή μέσα όπως γίνεται παραδοσιακά το Croque Monsieur.
- Ρίχνουμε και την υπόλοιπη παρμεζάνα από πάνω και ψήνουμε για πάλι για 15-17 λεπτά μέχρι να πάρει ωραίο χρώμα η μπεσαμέλ.

Συστατικά

Για τη μπεσαμέλ

- 40 γρ. βούτυρο
- 60 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 300 ml γάλα, 3,5%
- 1 φύλλο δάφνης
- πιπέρι
- 50 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη

Για το croque monsieur

- 3 κ.σ. θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 500 γρ. ψωμί, χωριάτικο
- 3 κ.σ. μουστάρδα, ντιζόν
- 3 φέτες ζαμπόν
- 300 γρ. γραβιέρα, τριμμένη
- 30-40 γρ. βούτυρο

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

268 Θερμίδες (kcal)	17.9 Λιπαρά (γρ.)	11.1 Κορ.Λίπη (γρ.)	13.2 Υδατ/κες (γρ.)
13%	26%	56%	5%
1.9 Σάκχαρα (γρ.)	13.3 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.71 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
2%	27%	3%	23%