

Крок-месье с кимчи в аэрогриле

Общее время **20 мин** 10 мин Время подготовки 10 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 105 кДж / 503 ккал

Жиры: **21 г** Белки: **29 г**

Углеводы: **45 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Соус и соус-дип терияки-майо:

50 г легкого майонеза

2 ст. л. барбекю-соуса Терияки Kikkoman по-корейски

Кимчи:

100 г пекинской капусты

2 ст. л. острого чили соуса Кимчи Kikkoman

Сэндвичи:

4 слайса цельнозернового хлеба

90 г сыра Чеддер (или Гауда или Эмменталь)

80 г прошутто котто

Дополнительно:

2 ст. л. нарезанного зеленого лука

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

50 г легкого майонеза - **2 ст. л.** барбекю-соуса

Терияки Kikkoman по-корейски

Смешайте майонез с барбекю-соусом Терияки Kikkoman по-корейски до однородности, затем отложите половину получившейся смеси для соуса-дипа, а оставшуюся часть используйте для приготовления сэндвичей.

Шаг 2

100 г пекинской капусты - **2 ст. л.** острого чили

соуса Кимчи Kikkoman

Нарежьте пекинскую капусту крупными кусочками и смешайте с чили соусом Кимчи Kikkoman. Поставьте в холодильник на 5–10 минут.

Шаг 3

90 г сыра Чеддер (или Гауда или Эмменталь) - **4 слайса** ломтика цельнозернового хлеба - **80 г** прошутто котто

Натрите сыр на терке и разделите на 3 равные порции. Смажьте внутреннюю сторону хлеба 1 ст. л. соуса терияки-майо. Посыпьте первую порцию сыра на два ломтика хлеба, добавьте ветчину и кимчи, затем посыпьте второй порцией сыра.

Шаг 4

Намажьте каждый из оставшихся 2 ломтиков хлеба 1 ст. л. соуса терияки-майо и положите их смазанной стороной вниз, чтобы закрыть начинку. Плотно прижмите их друг к другу, закрепите зубочистками, смажьте оставшимся

соусом для сэндвичей и посыпьте сверху оставшейся $\frac{1}{3}$ сыра.

Шаг 5

2 ст. л. нарезанного зеленого лука

Положите сэндвичи в аэрогриль и готовьте при температуре 180°C 8–10 минут, пока хлеб не станет золотистым и хрустящим, а сыр не расплавится. Подавайте теплые сэндвичи, посыпав их зеленым луком, и с соусом-дипом, приготовленным в шаге 1.