

Croque-monsieur met zoete soja

totale tijd **35 min.** 20 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.880 kJ / 450 kcal

Vetten: **25 g** Eiwitten: **25 g**

Koolhydraten: **34 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

4 sneetjes geroosterd brood

4 sneetjes ham

100 g gruyèrekaas, geraspt

Bechamelsaus:

1 el boter

1 el bloem

180 ml melk

1 el Kikkoman zoete Sojasaus

1 snufje nootmuskaat

Zout en versgemalen
peper

VOORBEREIDING

Stap 1

1 el boter - **1 el** bloem - **180 ml** melk - **1 el**

Kikkoman zoete Sojasaus - **1 snufje** nootmuskaat -

Zout en versgemalen peper naar smaak

Maak de bechamelsaus: verhit de boter in een kleine pan op middelhoog vuur. Voeg de bloem toe en bak al roerend goudbruin in ongeveer een minuut. Giet geleidelijk de melk erbij, onder voortdurend roeren tot een gladde saus. Kook op laag vuur tot de saus dikker wordt. Voeg de Kikkoman Saus voor Rijst, nootmuskaat, zout en peper toe. Roer en breng op smaak.

Stap 2

4 sneetjes geroosterd brood - **4 sneetjes** ham -

100 g gruyèrekaas, geraspt

Smeer de bechamelsaus op één kant van elk sneetje brood. Leg de helft van de kaas en de ham op 2 sneetjes en leg de rest van de boterhammen erop met de sauskant naar boven. Breng over naar een bakplaat, smeer er meer bechamelsaus over en bestrooi met de rest van de kaas. Bak ongeveer 12 minuten in een op 180°C voorverwarmde oven. Serveer direct, bijvoorbeeld met een groene salade en vinaigrette.