

Croque Monsieur de Kimchi na Air Fryer

Tempo total **20 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 10 Mins. Tempo de confecção

Informação nutricional (por porção)
2.105 kJ / 503 kcal

Gorduras totais: **21 g** Proteína: **29 g**
Hidratos de carbono: **45 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Maionese Teriyaki:

50 g de maionese light
2 colheres de sopa Molho Kikkoman Teriyaki BBQ ao Estilo Coreano

Kimchi:

100 g de couve chinesa
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi

Sanduíches:

4 fatia de pão integral
90 g de queijo amarelo
80 g de fiambre

Adicional:

2 colheres de sopa de cebolinho fresco, picado

PREPARAÇÃO

Passo 1

50 g de maionese light - **2 colheres de sopa** Molho Kikkoman Teriyaki BBQ ao Estilo Coreano

Misture a maionese com o Molho Teriyaki BBQ Kikkoman ao Estilo Coreano até obter uma mistura homogênea, depois reserve metade para servir como molho para mergulhar e use o restante nas sanduíches.

Passo 2

100 g de couve chinesa - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi

Corte a couve chinesa em pedaços grandes e misture-a com o Molho Kikkoman Spicy Chili para Kimchi. Leve ao frigorífico durante 5–10 minutos.

Passo 3

90 g de queijo amarelo - **4 fatia** de pão integral (aprox. 120 g) - **80 g** de fiambre

Rale o queijo e divida-o em 3 porções iguais. Barre 1 colher de sopa de molho teriyaki-maionese no interior do pão. Polvilhe a primeira porção de queijo sobre duas fatias de pão, adicione o fiambre e o kimchi e, em seguida, polvilhe com a segunda porção de queijo.

Passo 4

Barre cada uma das 2 fatias de pão restantes com 1 colher de sopa da maionese teriyaki e coloque-as com o lado barrado para baixo, para cobrir o recheio. Pressione-as bem para se unirem, prenda com palitos, barre com o restante molho das sanduíches e polvilhe os topos com o último ⅓ de queijo.

Passo 5

2 colheres de sopa de cebolinho fresco, picado
Coloque as sanduíches na air fryer e cozinhe a 180 °C durante 8–10 minutos, até o pão ficar dourado e estaladiço e o queijo derreter. Sirva as sanduíches quentes polvilhadas com o cebolinho e com a maionese reservada do Passo 1.