

# Κροκ Μεσιέ & Κροκ Μαντάμ

Το κροκ μεσιέ είναι ένα είδος σάντουιτς και είναι γαλλική συνταγή. Είναι ένα αρκετά κλασικό σνακ που μπορείς να βρεις σε ένα οποιοδήποτε bistro του Παρισιού. Ουσιαστικά είναι ένα σάντουιτς με μπεσαμέλ και αυτό το κάνει πάρα πολύ νόστιμο. Το όνομά του όπως έχεις καταλάβει προκύπτει από τις λέξεις *croquer* (τραγανίζω) και *monsieur* (κύριος). Θα μπορούσε να αποδοθεί στα ελληνικά ως *τραγανός κύριος*. Αυτός ο τραγανός κύριος μαζί με την τραγανή κυρία, την κροκ μαντάμ θα μπορέσουν να αποτελέσουν μια υπέροχη επιλογή για σένα.

Η διαφορά της τραγανής κυρίας από τον τραγανό κύριο είναι το αυγό που προστίθεται στο τέλος. Τηγανιτό ή ποσέ.

## ΥΛΙΚΑ

Κροκ Μεσιέ & Μαντάμ

4 φέτες ψωμί για τوست ή σπιτικό ψωμί για σάντουιτς

4 φέτες καπνιστή γαλοπούλα

4 φέτες κασέρι

2 κουταλάκια μουστάρδα Ντιζόν

2 κουταλιές αλεύρι Αφοί Κεραμάρη MANNA

1 ποτήρι γάλα

2 κουταλιές βούτυρο

αλάτι-πιπέρι

μοσχοκάρυδο (προαιρετικά)

1 αυγό (προαιρετικά)



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Βάζουμε το γάλα στη φωτιά. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά το βούτυρο. Στο μεσοδιάστημα ετοιμάζουμε τα σάντουιτςάκια μας και κόβουμε στα δύο τα ψωμιά. Βάζουμε μουστάρδα ντιζόν στην κάθε πλευρά. Βάζουμε φλοίδες τυρί και ζαμπόν. Κλείνουμε το σάντουιτς και το περνάμε από το τηγάνι. Όταν εξατμιστεί το νερό από το βούτυρο βάζουμε 2 κουταλιές αλεύρι για να καβουρδιστεί. Προαιρετικά βάζουμε και λίγο μοσχοκάρυδο. Επίσης προσθέτουμε και αλάτι. Βάζουμε μπρος και το άλλο μάτι. Βάζουμε λάδι σε ένα σκεύος -και αφού ετοιμαστεί η μπεσαμέλ- περνάμε τα σάντουιτς από το τηγάνι μέχρι να κάνει μια ελαφριά κρούστα. Βγάζουμε τα σάντουιτς, τα βάζουμε σε ένα ταψί και προσθέτουμε από πάνω την μπεσαμέλ. Το βάζουμε στο γκριλ για 10 λεπτά. Για να κάνεις το κροκ μεσιέ , ματντάμ απλά προσθέτεις ένα τηγανιτό ή ποσέ αυγό.













## Είμαστε μακαρονάδες!

Μικρός ήμουν «μακαρονάς». Μπορούσα να τρώω ζυμαρικά κάθε μέρα! Αυτός είναι άλλωστε και ο κανόνας. Να περνούν όλοι, σχεδόν, αυτή την φάση σε κάποια στιγμή στη ζωή τους. Ειδικά τα παιδιά, που θεωρούν τα μακαρόνια ως το αγαπημένο τους φαγητό.. Άλλα το προτιμούν με κιμά, άλλα με μπόλικη σάλτσα, άλλα τα θέλουν «καρμπονάρα», ενώ πολλά παραμένουν πιστά στο νόστιμο παστίτσιο της μαμάς. Όποια και να είναι η συνταγή, το σίγουρο είναι ότι τα ζυμαρικά έρχονται πάντα



πρώτα στις προτιμήσεις μικρών και μεγάλων και είναι σήμερα ένα από τα πιο διαδεδομένα και αγαπημένα φαγητά, στην Ελλάδα και σε ολόκληρο τον κόσμο. Ακριβώς λοιπόν επειδή τα αγάπησα τόσο πολύ όταν ήμουν μικρός, θέλω να σας μιλήσω για αυτά τώρα, που τα απολαμβάνω εξίσου και μεγάλος.



Τα ζυμαρικά είναι εξαιρετικά δημοφιλή γιατί έχουν θαυμάσια γεύση, είναι φτηνά, μαγειρεύονται πανεύκολα και αποτελούν τη βάση για μια πληθώρα ευφάνταστων παραλλαγών. Οι αμέτρητες μορφές που μπορεί να πάρει η ζύμη σε συνδυασμό με τις διάφορες σάλτσες και τα τυριά, δημιουργούν νόστιμους συνδυασμούς που σερβίρονται ως ορεκτικό, συνοδευτικό ή κυρίως πιάτο στο καθημερινό μας τραπέζι, μπορούν όμως να μετατραπούν και σε πιάτο επίσημου γεύματος ή δημιουργικό «γκουρμέ» κομψοτέχνημα στα χέρια κάποιου ευφάνταστου σεφ. Το πιο σημαντικό όμως είναι ότι μπορείτε να τα απολαύσετε χωρίς τύψεις αφού δεν είναι ούτε βλαβερά ούτε παχυντικά, αλλά ένα απόλυτα αγνό και φυσικό προϊόν που θεωρείται σήμερα ως ένα από τα βασικά συστατικά της περίφημης “Μεσογειακής Δίαιτας” γιατί αποτελεί πηγή ενέργειας εύπεπτη, υγιεινή και με χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπη.



#### **Τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα των ζυμαρικών:**

- Είναι νόστιμα και αρέσουν σε όλους!
- Μαγειρεύονται εύκολα και υπάρχουν άπειρες συνταγές για να τα απολαύσεις.
- Είναι υγιεινά και μπορούν να αποτελέσουν μέρος μίας ισορροπημένης διατροφής
- Είναι οικονομικά επειδή έχουν βασική πρώτη ύλη το σιτάρι.
- Είναι χορταστικά και μπορούν να καλύψουν τις ενεργειακές μας ανάγκες.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία ζυμαρικών για κάθε γούστο και διατροφική ιδιαιτερότητα.

Για να διαβάσεις περισσότερα, να μάθεις τα πάντα για τα ζυμαρικά και να βρεις πολλές συνταγές για μακαρονάδες μπες στο [makaronades.com](http://makaronades.com)

---