Musaka grecka

(31)

90 minut | 4 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

1078 kcal / 1 porcję (987 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
109.22 kcal	**6.83** g	**5.02** g	**7.00** g	**0.69** g	**5.46** %
5.46%	13.66%	1.86%	10%	2.76%	

Składniki

- Bakłażan - 480g
- Cukinia - 750g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 200g (2 ½ sztuki)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1000g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Przecier pomidorowy - 500g (2 ¼ szklanki)
- Wino czerwone - 100g (⅔ lampki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 600g (2 ⅔ szklanki)
- Masło ekstra - 120g (24 łyżeczek)
- Mąka pszenna, typ 500 - 100g (⅔ szklanki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1.5g (3 szczypty)
- Żółtko jaja kurzego - 40g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)

Sposób przyrządzenia

Bakłażan i cukinia:

KROK 1: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Posól wszystko i smaż plastry bakłażana pokrojonego wcześniej na plastry o grubości ok. 1 cm z obu stron. Usmażone kawałki bakłażana przełóż na ręcznik papierowy (by odsączyć nadmiar tłuszczu). W ten sam sposób postępuj z plastrami cukinii.

Sos pomidorowy z mięsem mielonym:

KROK 1: W garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek, wrzuć posiekane cebule i smaż je do momentu zeszklenia. Od czasu do czasu całość przemieszaj. Gdy cebule się zeszklą, dodaj 1 kg mięsa mielonego (wieprzowego lub wołowo-wieprzowego), całość dokładnie rozmieszaj drewnianą łyżką.

KROK 2: Do podsmażonego mięsa dodaj przecier pomidorowy, pomieszaj, następnie dodaj czerwone wino i szczyptę cynamonu. Dokładnie całość ze połącz ze sobą. Zmniejsz następnie ogień i gotuj jeszcze przez mniej więcej 20 minut.

KROK 3: Na sam koniec gotowania dopraw całość pieprzem i solą. Znowu wymieszaj.

Sos beszamelowy:

KROK 1: W garnku na wolnym ogniu rozpuść masło (nie chcemy by zmieniło swój kolor), dodaj do niego mąkę pszenną i praż ją z masłem przez ok. 2 minuty, ciągle mieszając drewnianą łyżką. Stopniowo dodawaj mleko i całość mieszaj za pomocą trzepaczki.

KROK 2: Dopraw do smaku solą i pieprzem, dodaj 2 szczypty świeżo startej gałki muszkatołowej oraz żółtka. Ciągle mieszaj, a następnie odstaw z ognia.

Wykonanie:

KROK 1: Plastry bakłażana układaj na dnie naczynia żaroodpornego, na bakłażanie ułóż plastry cukinii. Na warzywa przelej mięso mielone z sosem pomidorowym. Całość zakryj sosem beszamelowym.

KROK 2: Pokrój w cienkie paski ser typu greckiego, a następnie skrusz go na górze całej zapiekanki.

KROK 3: Całe danie włóż do piekarnika nagrzanego do 180°C (termoobieg) na 45 minut (musakę możemy zapiekać nawet 60 minut).

*Jeśli chcesz, by musaka się dobrze kroiła, po upieczeniu odczekaj godzinę, następnie poporcjuj całość na kawałki, te podgrzej oddzielnie.

** Musaka grecka jest niejednokrotnie pierwszym daniem, które zazwyczaj próbują turyści po przyjeździe do słonecznej Hellady. To danie "sztandarowe" Greków, który przygotowywane jest w każdej restauracji nie tylko w Grecji kontynentalnej, ale także wyspiarskiej. Nie należy ono jednak do dietetycznych ze względu na dużą ilość tłustej jagnięciny/ wieprzowiny, a także napompowanych tłuszczem, grillowanych warzyw i obecności sosu beszamel. Jednak jej smak wszystko rekompensuje.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję