

MOUSAKA GRIEGA

11 raciones

120 min

Laboriosa

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Primeros platos · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

320 kcal

Grasas

18 g

Fibra

4 g

Proteínas

21 g

Carbohidratos

25 g

Sal

1.5 g

Ingredientes

- 1000 g de berenjenas
- 500 g de carne picada de ternera o cordero
- 500 g de papatas
- 400 g de [salsa de tomate casera](#)
- 300 g de [bechamel-baja-en-calorias](#)
- 200 g de champiñones
- 200 g de cebolla
- 180 g de queso light para fundir
- 50 g de aceite de oliva
- 2-3 ramas de tomillo fresco
- 2 zanahorias
- 1 rama de romero fresco
- Pimienta
- Sal


Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava y corta las berenjena rodajas de 1 cm, aproximadamente;; puedes hacerlas a la plancha o al horno. (Si la haces al horno rocíalas con agua para que no se reseque. hazla a la plancha, al horno o al microondas hasta que estén tierna.
- 2** pasado unos 20 minutos en el horno la pinchamos con un tenedor, si están tiernas las sacamos, si vemos que aún están algo duras, las dejamos unos minutos mas.
- 3** Las patatas se preparan a lo pobre, si quieres quitar algo de calorías las puedes hacer, como las hago yo, en el microondas: Pela las patatas y córtalas redondas (panaderas) y las distribuyes ordenadamente en un plato llano, cortas cebolla en juliana y las cubres con ellas, pones sal, algo de hierbas aromáticas, pimentón y un poco de aceite.
- 4** Seguidamente introduces el plato en el microondas cubierto con la tapadera para ese uso. Déjao unos 10-12 minutos, pasado este tiempo abres y compruebas si están ya. de ser así las dejas dentro del microondas apagado.
- 5** En una sartén ponemos el aceite a calentar, cuando está a temperatura echamos las cebollas y las pochamos, tapadas a fuego lento.
- 6** Añadimos las zanahoria picada y los champiñones laminados; cocinamos unos 10 minutos.
- 7** Incorpora mos la carne y saltea mos hasta que pierda el color crudo; salpimentamos.
- 8** Añade la [\[url\]salsa-de-tomate-casera\[/url\]](#) y deja reducir 10-15 minutos. Añadimos las especias y rectificamos de sal y pimienta. Cocinamos unos 10 minutos mas para que se mezclen bien los sabores
- 9** Cubrimos el fondo de la bandeja con un poco de bechamel. A continuación una capa de berenjena, seguidamente una de carne, otra de berenjena, y así continuamos hasta que se agote la carne.
- 10** Al final ponemos las patatas cubriendo todo, bien ordenadas.
- 11** Cubrimos todo con la bechamel, rociamos con el queso y horneamo hasta que el queso esté dorado.

12 Deja reposar unos 10 minutos fuera del horno antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Lava y corta las berenjenas y las patatas en lonchas de 0,5 cm.
- 2** Cocínalas al Varoma mientras haces el sofrito. **20 min / Varoma / vel** 
- 3** Ralla el queso. **15-20 seg / vel 7**
- 4** Tritura cebolla en cuartos. **4 seg / vel 4**
- 5** Sofríe con aceite sin el cubilete. **8 min / 120 °C / vel 1**
- 6** Añade zanahoria picada y champiñones y cocina sin el cubilete.
8 min / 120 °C / vel 1
- 7** Añade la [\[url\]salsa-de-tomate casera\[/url\]](#) incorpora la carne y mezcla.
- 8** Cocina hasta integrar. **15 min / Varoma / vel 1**
- 9** Precalienta el horno a 200 °C.
- 10** Monta: 3 capas de berenjena, 3 de patatas, 2 de carne y termina con [\[url\]bechamel-baja-en-calorias\[/url\]](#) y queso.
- 11** Hornea y gratina si es necesario. **15 min / 200 °C**

Consejos

- Para una textura más firme al cortar, deja reposar la mousaka 10-15 minutos fuera del horno antes de servir.
- Si quieres un resultado todavía más ligero, cocina las berenjenas al horno o a la plancha (mejor que en sartén con mucho aceite).

- Puedes usar ternera o cordero (según prefieras) manteniendo las cantidades originales de la receta.
- Si te gusta un gratinado más intenso, añade el queso en los últimos minutos y activa el grill vigilando para que no se queme.
- Para organizarte, prepara con antelación la salsa de tomate casera y la bechamel baja en calorías: el montaje final será mucho más rápido.