

Moussaka moderne

4 personer

Ingredienser:

2 auberginer
2 pasteuriserede æg + 2 spsk koldt vand
90 g rasp
1 tsk salt

Kødblandingen:

2 gulerødder
250 g champignoner
2 courgetter/squash
1 løg
2 fed hvidløg
2 tsk olivenolie
350 g hakket oksekød 3-7 %
2 spsk græsk krydderiblanding
1 dåse hakkede, flåede tomater
salt og friskmalet peber efter smag

Drys:

10 g persille

Tilbehør:

2½ dl græsk yoghurt, 0,1%
Ca. 100 g blandet salat



Bemærk: Retter med hakket kød skal tilberedes på leveringsdagen. Ellers skal kødet pakkes ud og fryses ned.

Tilberedningstid: ca. 40 min.

1. Forvarm ovnen til 240 grader og dæk en bageplade med bagepapir. Skær auberginerne i skiver på ca. 1 cm. Pisk æg og vand sammen og hæld det på en tallerken. Strø rasp på en tallerken og bland den med salt.
2. Dyp aubergineskiverne på begge sider, først i ægge-blandingen og så i raspen. Læg skiverne på bagepladen og stil pladen i midten af ovnen, hvor de skal bages ca. 8 minutter på hver side.
3. Riv gulerødderne groft. Skær champignonerne i skiver, skær courgetter i små tern og hak løg og hvidløg fint.
4. Varm olien på en sauteerpande og svits champignon, courgetter, gulerødder og løg sammen i ca. 2 minutter. Tilsæt kødet og svits det, til det har taget farve. Tilsæt krydderiblandingen samt salt og peber efter smag. Tilsæt tomater under omrøring og lad retten simre under låg i ca. 8 minutter. Justér smagen med salt og peber.
5. Hak imens persillen groft og skyl salaten. Læg aubergineskiverne på middagstallerkener og fordel kødet herpå. Drys med hakket persille. Servér med yoghurt og salat.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 1995KJ (474 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	640	152	32
Kulhydrat	762	181	38
Fedt	593	141	30