

Moussaka light



Obtížnost: 

Čas přípravy: 30min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 10min , Porce: 2

166 kalorií , 20 g cukrů , 4 g tuků , 13 g bílkovin

Autor: Petra

Odkaz: <https://srecepty.cz/moussaka-light>

Příprava

Na jemno nakrájenou cibulku orestujeme do zlatova spolu s hovězím mletým masem. Do směsi přidáme rajčatový protlak, sůl, pepř, prolisovaný česnek, petržel a trochu skořice a majoránky. Zároveň si připravíme hrnec, kde povaříme v bujónu z 1/2 kostky na kolečka nakrájené brambory a v druhém hrnci z druhé 1/2 kostky bujónu na kolečka nakrájenou cuketu. Příprava bešamelu: Zahřejeme mléko. Do trošky mléka přidáme solamyl a vlijeme jej do zahřívajícího zbytku. Vypneme oheň a do bešamelu přidáme sůl, pepř a trochu muškátového oříšku. Přidáme nastrohaný sýr, žloutek a sníh z bílku. Do zapékací mísy s víkem umístíme masovou směs, na kterou naklademe uvařená kolečka brambor a cuket a kolečka syrových rajčat. Zalijeme bešamelem. Zapékáme cca 25 minut v rozehráté troubě při 220° C.



Tip k receptu

K jídlu doporučujeme podávat skleničku dobrého červeného vína.

Ingredience

- ✓ 1 velké rajče
- ✓ 1 menší cuketa
- ✓ 1 vejce
- ✓ 250 g hovězího mletého masa
- ✓ 3 větší brambory
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 1 větší cibule
- ✓ sůl
- ✓ pepř
- ✓ skořice
- ✓ majoránka
- ✓ muškátový oříšek
- ✓ 3-4 lžíce nasekané čerstvé petrželky
- ✓ olivový olej
- ✓ troška nastrohaného eidamu
- ✓ 1 kostka hovězího bujónu
- ✓ 2 sklenice nízkotučného mléka

Kategorie

Řecká