Moussaka

sön, 02/10/2011 - 09:47 Gunilla Ödin

- Veckans recept [1]

Veckans mattips, v.1139
Hösten är här och då kan det vara gott med något som gonat till sig ett tag. Idag kommer därför ett tips på en moussaka, hoppas det ska smaka!

Moussaka
4 port (7 pp/port)

400 g köttfärs, max 10%
1 dl hackad lök
1 msk hackad vitlök
1 msk tomatpuré
4 dl krossade tomater
2 stora auberginer
1 msk olivolja
3 dl lättmjölk
1,5 msk vetemjöl
1 ägg
1 dl riven ost, max 17%
salt o peppar

Hetta upp en fettsnål stekpanna och bryn lök, vitlök och köttfärs tills det får en gyllenbrun färg.
Tillsätt tomatpurén o låt det snabbt bryna med och slå sedan i tomaterna. Låt det koka sakta i 30 min, smaka av med salt och svartpeppar.
Skiva auberginen i cm-tjocka skivor och pensla dem med oljan. Stek skivorna på båda sidorna.
Slå mjölken i en kastrull, vispa i mjölet och låt det koka upp under omrörning, Låt såsen sjuda några min, ta bort den från spisen och vispa ner ost o ägg.
Varva aubergine, ostsås och köttfärs i en ugnsfast form och tillaga i ugn, 190 grader i 30-40 min.

Servera tillsammans med en god sallad.

Ät och NJUT!

Källa: Familjens lätta rätter

Källa till webbadress: http://www.xn--din-rna.se/blogg/moussaka

Länkar:
[1] http://www.xn--din-rna.se/category/artikelkategori/veckans-recept