



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Musaka grecka



## Musaka grecka

★★★★★ (31)

90 minut

4 osoby

łatwy

## Wartości odżywcze

1078 kcal / 1 porcję (987 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 109.22 kcal 5.46%	Białko 6.83 g 13.66%	Węglowod. 5.02 g 1.86%	Tłuszcze 7.00 g 10%	Błonnik 0.69 g 2.76%	<b>GDA</b> 5.46%
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 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)
- Żółt ko 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 plasty bakłażana pokrojonego wcześniej na plasty 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 plasterkami cukinii.

**Sos pomidorowy z mięsem mielonym:**

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

**KROK 2:** Do podsmażonego mięsa dodaj przecier pomidorowy, pomieszaj, następnie dodaj czerwone wino i szczyptę cynamonu. Dokładnie całość 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:** Plasty bakłażana układaj na dnie naczynia żaroodpornego, na bakłażanie ułóż plasty 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 gorze 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 kroїła, po upieczeniu odczekaj godzinę, następnie poporcuj 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

