Recetas SAL Y PIMIENTA🌺



PLATOS PRINCIPALES

Mussaka de berenjenas a la boloñesa

2 raciones 789 kcal

Ingredientes

- 1 berenjena grande
- 300 g de carne picada
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- Tomate frito
- 1/2 vaso de vino tinto
- Especias al gusto: sal, pimienta, orégano, tomillo...
- Salsa bechamel
- Lascas de parmesano y queso rallado

POR RACIÓN

Proteínas	47 g
Grasas	44 g
Hidratos	40 g
Fibra	8,4 g

Elaboración

1. Laminar las berenjenas y dejarlas 20-30 min en un colador con un poco de sal para que suelten el amargor
2. Trocear la cebolla y sofreírla en una sartén con aceite, añadir la zanahoria pelada y troceada y, pasados unos minutos, la carne
3. Cuando se esté haciendo, añadir el vino tinto; cuando se consuma, añadir el tomate frito y las especias al gusto, remover unos minutos y reservar
4. Hacer la bechamel: en una olla añadir las cucharadas de mantequilla y dos o tres de harina, sin dejar de remover a fuego medio con unas varillas
5. Añadir la leche (casi toda, según haga falta, estando muy pendientes), poner pimienta, sal y nuez moscada y seguir removiendo
6. No dejar de remover en ningún momento hasta que se haga la masa
7. Freír las berenjenas en una sartén con abundante aceite y sacarlas pasados unos minutos, retirando el aceite sobrante con papel de cocina

8. Montar la mussaka: capa de berenjenas, de boloñesa y de bechamel, tantas veces como permita el molde
9. Queso por encima y gratinar 20 minutos en el horno previamente calentado

RECOMENDACIONES

Para la bechamel podéis comprarla o hacerla (sale mucho mejor)
La autora puso 3 capas

Hecho con CookNest



Todas las recetas de Recetas SAL Y PIMIENTA
cooknest.app/@recetasalypimienta · Instagram @recetasalypimienta