

MOUSSAKA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- farina (100gr)
- sale
- 1 cipolla
- vino bianco (1ml)
- latte (100ml)
- burro (50gr)
- 1 carota
- melanzane (500gr)
- besciamella pronta (500ml)
- macinato di manzo (300gr)
- olio di semi

Come si prepara

Sbucciare le melanzane e tagliarle a fettine sottili nel senso della lunghezza.

Passare le melanzane in un velo di farina e friggerle nell'olio caldo.

Disporle su carta assorbente per asciugarle dall'olio in eccesso.

Spumeggiare il burro in una pentola e appena caldo aggiungere la carota e la cipolla.

Quando saranno appassite, aggiungere la carne macinata e con l'aiuto di un cucchiaio di legno, cuocere la carne girando continuamente per 5 minuti.

Sfumare con il vino tiepido e salare. Se la carne dovesse asciugarsi troppo aggiungere il latte tiepido poco alla volta.

Disporre in una teglia rettangolare uno strato di melanzane, mescolare la besciamella alla carne e farne uno strato sopra le melanzane.

Continuare alternando melanzane e crema di carne e besciamella, terminando con questa, fino ad esaurimento degli ingredienti.

Infornare per 15 minuti a 200 gradi, consentendo la formazione di una crosticina in superficie.

Difficoltà: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	196 kcal 821 kJ
-------------------	--------------------

Tags

occasioni speciali, ricetta tipica, carne, Moussaka, ricetta esotica

