

Mousakka griega de berenjenas



✂ Ingredientes

Para 6 personas:

- 3 berenjenas grandes
- 600 gr de carne picada de ternera y cerdo
- 3 tomates (500 gr.) triturados
- 1 cebolla grande o 2 pequeñas
- 2 ajos
- Albahaca y perejil fresco
- 1 vaso de vino blanco
- 1 pizca de azúcar
- Aceite de oliva, sal, canela, azúcar y pimienta negra molida



Para la Bechamel:

- 400ml de leche sin lactosa, aprox.
- 50 gr. de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla de soja/100% vegetal
- Una yema de huevo
- El jugo de un trozo de limón.
- Sal, azúcar, pimienta negra molida y nuez moscada

✂ Preparación

Mousakka de berenjenas

Cortamos las berenjenas en cortes longitudinales (a lo largo) de 1 cm aproximadamente. Las colamos en un recipiente espolvoreadas con abundante sal y las dejamos reposar 40 minutos para que suelten el exceso de agua. Después las enjuagamos, y las secamos muy bien. Las salteamos en una sartén con poco aceite, dando la vuelta a las rodajas hasta que queden doradas, añadiendo más aceite, en pequeñas cantidades, en cada tanda. Cuando estén fritas, las vamos colocando en una fuente con bastante papel absorbente, para que no queden tan aceitosas. Las reservamos dejándolas enfriar envueltas en el papel absorbente.

Lavamos y pelamos los tomates. Los trituramos y reservamos para más adelante.

Mousakka griega de berenjenas



Picamos el ajo y la cebolla en trocitos muy pequeños y los sofreímos hasta que estén pochados en una cacerola o sartén con suficiente aceite para que cubra la base. Añadimos entonces la carne picada de cerdo y ternera y la dejamos haciéndose unos cinco o diez minutos hasta que esté dorada.

Añadimos entonces el tomate triturado, el vaso de vino blanco, una pizca de azúcar para corregir la acidez y el perejil y la albahaca frescos bien picados. Sazonamos con un poco de sal y pimienta y dejamos cocer unos 30 minutos hasta que la salsa se reduzca y quede espesa.

Salsa Bechamel

Derretimos dos cucharadas de mantequilla de soja en un cazo. Entonces añadimos dos cucharadas de harina para tostarla un par de minutos y vamos vertiendo la leche sin lactosa, poco a poco y removiendo con las varillas, para evitar se formen grumos. En cuanto la crema se espese, se retira del fuego y añadimos la yema de huevo, un poco de queso rallado, una pizca de azúcar, otra de sal, el zumo de un trocito de limón, nuez moscada y pimienta.

Montando la Mousakka

En una fuente para horno, ponemos una primera capa de berenjena, sobre ella otra capa con la salsa de carne y por último una segunda capa de berenjena. Vertemos la crema bechamel por encima. Espolvoreamos un poco de queso sin lactosa y una pizca de canela molida. Y lo introducimos en el horno precalentado a 180°C, durante 40 minutos.

