

MOUSSAKA



Ingredientes para 4 personas:

- ✓ 2 Berenjenas
- ✓ 1 Calabacín
- ✓ 300 gramos de carne picada de pollo
- ✓ 2 Patatas
- ✓ Salsa de tomate casera
- ✓ 1 Cebolla picada
- ✓ 2 cucharadas y media de aceite de oliva
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ 2 Dientes de ajo picados
- ✓ 100 gramos de queso cottage
- ✓ 100 gramos de queso ricotta
- ✓ 50 gramos de queso mozzarella

Preparación:

- 1.- Cortar las berenjenas en láminas de alrededor de un centímetro de grosor y colocarlas en un bol con sal para que expulsen toda el agua. Dejar reposar 30 minutos y después secarlas con papel absorbente.
- 2.- Picar la cebolla y los dos dientes de ajo. En una sartén con dos cucharadas pequeñas de aceite de oliva añadir la carne picada de pollo salpimentada con la cebolla, los dientes de ajo y 3 cucharadas soperas de salsa de tomate casera. Se pueden añadir especias al gusto.
- 3.- Mientras se hace la carne, cortar en láminas el calabacín y las patatas igual que la berenjena. Cocer las patatas durante unos minutos. Después de treinta minutos colocar las berenjenas en una sartén con media cucharada de aceite para dorarlas por los dos lados.
- 4.- Mezclar en un bol el queso ricota y el cottage.
- 5.- Cuando esté todo listo, coger un recipiente de vidrio e ir poniendo capas. En la base se pone una capa de patatas para que sostenga toda la comida, luego una capa de berenjenas y de calabacín, después la de carne. Así sucesivamente hasta que se acabe la carne. Arriba de todo poner la mezcla de los quesos y por encima el queso mozzarella para gratinar.
- 6.- Llevar al horno durante aproximadamente 30 minutos a 180 °C. Sacar y emplatar.



Calibración del Plato

Kcal	317.21
Prot (g)	27.46
Hc (g)	23.72
Lip (g)	15.52
Fibra (g)	3.76
Colesterol (mg)	67.9
Na (mg)	529.55