



MUSZAKA

A muszaka egy görög étel, mely nagyon hasonlít a lasagnehoz, csupán fűszerezésében és abban tér el, hogy a muszakában a tészta helyett padlizsán kerül felhasználásra, mellyel egy könnyedebb, alacsonyabb kalória és szénhidráttartalmú ételt kapunk.

HOZZÁVALÓK

500 darált pulykahús	4 fokhagyma	1 cayenne bors	1 szerezsendió
4 paradicsom	1 vöröshagyma	1 bazsalikom	2 padlizsán
100 házi sűrített paradicsom	1 olaj	1 fahéj	ALLERGÉNEK
	1 só	3 vaj	laktóz
	1 Bors	3 teljes kiőrlésű liszt	glutén
		600 1,5%-os tej	

- 1 Pirítsuk jól össze, majd adjuk hozzá a darált húst és pároljuk meg.
- 2 Ha a hús megpárolódott adjuk hozzá a sűrített paradicsomot és ha szükséges kevés vizet.
- 3 Fűszerezük.
- 4 Készítsük el a besamelt: egy lábasban olvasszuk meg a vaját, pirítsuk meg rajta kicsit a lisztet, majd apránként öntsük fel a tejjel, úgyhogy folyamatosan kevergetjük egy habverővel. Ízesítsük sóval, szerecsendióval. Főzzük, míg besűrűsödik.
- 5 Kenjünk ki egy jénait vékonyan vajjal, majd rétegezzük benne az ételt: egy réteg padlizsán, egy réteg ragu, egy réteg besamel.
- 6 A tetejét egy vastag réteg besamellel zárjuk.
- 7 180°C-os sütőben kb. 35 perc alatt süssük készre.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

