

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Musaka grecka](#)

Musaka grecka

★★★★★ (31)



90 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

1078 kcal / 1 porcję (987 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

109.22 kcal

5.46%



Białko

6.83 g

13.66%



Węglowod.

5.02 g

1.86%



Tłuszcze

7.00 g

10%



Błonnik

0.69 g

2.76%

GDA**5.46 %**

Składniki

- Bakłażan - 480g
- Cukinia - 750g
- Oliwa z oliwek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Cebula - 200g (2 ½ sztuki)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1000g
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Przecier pomidorowy - 500g (2 ¼ szklanki)
- Wino czerwone - 100g (⅔ lampki)
- Mleko UHT, 1,5% tłuszczu - 600g (2 ⅔ szklanki)
- Masło ekstra - 120g (24 łyżeczek)
- Mąka pszenna, typ 500 - 100g (⅔ szklanki)
- Gałka muszkatołowa mielona - 1.5g (3 szczypty)
- Żółtko jaja kurzego - 40g (2 sztuki)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)



Sposób przyrządzenia

Bakłażan i cukinia:

KROK 1: Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Posól wszystko i smaż plastery bakłażana pokrojonego wcześniej na plastery o grubości ok. 1 cm z obu stron. Usmażone kawałki bakłażana przełóż na ręcznik papierowy (by odsączyć nadmiar tłuszczu). W ten sam sposób postępuj z plasterami cukinii.

Sos pomidorowy z mięsem mielonym:

KROK 1: W garnku rozgrzej 2 łyżki oliwy z oliwek, wrzuć posiekane cebule i smaż je do momentu zeszklenia. Od czasu do czasu całość przemieszaj. Gdy cebule się zeszkłą, dodaj 1 kg mięsa mielonego (wieprzowego lub wołowo-wieprzowego), całość dokładnie rozmieszaj drewnianą łyżką.

KROK 2: Do podsmażonego mięsa dodaj przecier pomidorowy, pomieszaj, następnie dodaj czerwone wino i szczyptę cynamonu. Dokładnie całość ze sobą połącz. Zmniejsz następnie ogień i gotuj jeszcze przez mniej więcej 20 minut.

KROK 3: Na sam koniec gotowania dopraw całość pieprzem i solą. Znowu wymieszaj.

Sos beszamelowy:

KROK 1: W garnku na wolnym ogniu rozpuść masło (nie chcemy by zmieniło swój kolor), dodaj do niego mąkę pszenną i praż ją z masłem przez ok. 2 minuty, ciągle mieszając drewnianą łyżką. Stopniowo dodawaj mleko i całość mieszaj za pomocą trzepaczki.

KROK 2: Dopraw do smaku solą i pieprzem, dodaj 2 szczypty świeżo startej gałki muszkatołowej oraz żółtka. Ciągle mieszaj, a następnie

1. Երբ լինում է, որ քիմիկատները չեն հասնում իրենց նշանակությանը, և քիմիկատները չեն հասնում իրենց նշանակությանը:

Smacznego!