Musaka

Trudność:

Czas przygotowania: 35min , Czas gotowania: 1g 50min
Całkowity czas: 2g 25min , Porcja: **4**

1610 Kalorii , **10 g** Cukrów , **95 g** Tłuszczy , **100 g** Białek

Autor: Redaktor

Link: https://srecepty.pl/musaka

Przygotowanie

Ziemniaki umyj i gotuj w osolonej wodzie około 10 minut. Odcedź je, ostudź, obierz i pokrój w plastry. Cukinę umyj, pokrój w plastry, posól, odstaw na 10 minut. Osącz i obsmaż z obu stron na oleju. Cebulę i czosnek obierz i posiekaj. Pomidory sparz, obierz i pokrój. Cebulę zeszklij na oleju, wrzuć mięso i obsmażaj. Dodaj czosnek, posól i popierz. Dodaj pomidory i wszystko duś 5 minut. Wino wymieszaj z koncentratem pomidorowym i wlej do mięsa. Duś 30 minut na małym ogniu, aż sos odparuje. Doprowadź do smaku oregano. Dno żaroodpornej formy wysmaruj tłuszczem i warstwami układaj ziemniaki, mięso i cukinię, zakończ warstwą ziemniaków. Z mąki i masła przygotuj zasmażkę, wlej zimne mleko i mieszając, gotuj 5 minut. Sos dopraw do smaku solą i pieprzem. Potrawę w naczyniu polej sosem, piecz około 1 godziny w temperaturze 180°C.

Składniki

- 500 g ziemniaków
- 500 g cukini
- 500 g mielonego wieprzowego mięsa (lub cielęciny)
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 35 dkg pomidorów
- 100 ml białego wina
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 3 dkg masła
- 3 łyżki mąki półgrubej
- 500 ml mleka
- 1/2 łyżki oregano
- olej słonecznikowy
- sól
- pieprz

Kategorie

Zwykły dzień, Grecka, Rodzina, Dania główne