

RecetaKA

MUSAKA GRIEGA

Ingredientes para 4 personas: 3 berenjenas / 3 patatas / 120 ml de aceite de oliva / 1 cebolla / 2 dientes de ajo / 500 gr de carne magra picada / 1/2 cucharadita de azúcar / Sal y pimienta / Mantequilla / Pan rallado / 100 gr de queso parmesano / salsa de tomate

Para la bechamel: 500 ml de leche entera / 50 g de mantequilla / 30 g de harina de trigo / 1/3 de cucharada de nuez moscada / 1/3 de cucharada de pimienta negra / sal



Elaboración:

1. Cortar las patatas y berenjenas en rodajas. Salar las rodajas de berenjena y de patata
2. En una sartén con poco aceite dorar las berenjenas y patatas por ambas caras. Dejarlas escurrir de nuevo sobre papel de cocina
3. Picar la cebolla finamente y laminar los dientes de ajo. Calentar el aceite y rehogar la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos. Añadir la carne picada salpimentada y rehogar hasta que esté ligeramente dorada. Precalentar el horno a 200° C durante 5 minutos
4. Agregar la salsa de tomate y cocinar a fuego lento durante 5 minutos. Salpimentar para corregir si es necesario
5. Forrar una bandeja de horno con papel sulfurizado (papel de horno) y colocar los aros de emplatar. Echar dos cucharadas de pan rallado en la base de cada aro y continuar montando la musaka siguiendo este orden: Comenzamos la base con 3 o 4 rodajas de patata, continuamos con 2 rodajas de berenjena que cubriremos con carne picada y queso. Si quieres puedes repetir esta operación de nuevo y hacerla más alta
6. Añadir la bechamel y cubrir con queso. Una vez que montados los aros de musaka introducir al horno durante 10-15 minutos a 180°C
7. Retirar del horno y poner los aros de musaka sobre un plato. Retirar el aro y servir

Para elaborar la bechamel: En un cazo poner a calentar la mantequilla a fuego medio. Cuando esté caliente añadir la harina y tostar. Añadir la leche poco a poco y remover para que no se pegue. Cuando al levantar las varillas se forme un hilo continuo, estará lista la bechamel. Añadir la sal, la pimienta negra y la nuez moscada. Cocinar 1 min para homogeneizar sabores.



*Nota: Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres **supervisen, ayuden y se diviertan** cocinando con ellos*