

6 Αυγούστου 2013

## Για να γίνει ο μουσακάς σας (πιο) light!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Είναι από τα πιο αγαπημένα μας φαγητά, όμως σχετικά βαρύ. Πως το αλλάζουμε αυτό;

Για τον μουσακά είναι περιττό να διευκρινήσουμε πόσο αγαπημένο φαγητό είναι

για, ουσιαστικά, όλους τους Έλληνες.

Και όχι μόνο, καθώς αποτελεί, συνήθως σε κακέκτυπες εκδόσεις του βέβαια, και ίσως το πλέον αναγνωρίσιμο και χαρακτηριστικό φαγητό στο “γαστρονομικό υποσυνείδητο” όσων έχουν επισκεφθεί τη χώρα μας τις τελευταίες δεκαετίες.

Παραμένει, επίσης, γεγονός πως πρόκειται για ένα φαγητό υψηλά θερμιδικό και αρκετά βαρύ για πολλά στομάχια.

Πως μπορούμε να το αλλάξουμε αυτό, και να τον απολαύσουμε χωρίς πολλές ενοχές;

Κάντε το εξής: αντί να τηγανίσετε τις πατάτες και τις μελιτζάνες, που απορροφούν πολύ λάδι, να τις ψήσετε πρώτα στο γκριλ.

Κόψτε τις αρχικά σε αρκετά λεπτές φέτες, αλατίστε τις και λαδώστε τις ελαφρά και ψήστε στο γκριλ για περίπου 20΄.

**Πηγή:** [queen.gr](http://queen.gr)