

14 Ιουνίου 2020

## Κυπριακός Μουσακάς με μελιτζάνες και κιμά

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#)



### ΥΛΙΚΑ

- 10 μελιτζάνες
- 750 γρ. κιμάς
- 3 ντομάτες
- 1 ματσάκι μαϊντανό ψιλοκομμένο

- 1 κρεμμυδάκι μικρό ολόκληρο
  - 1 κουτί σπιτική ντομάτα απο τον τρίφτη Pummato
  - Αλάτι
  - Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
  - 1 κ.σ. τριμμένη φρυγανιά
- Χρόνος Προετοιμασίας
  - Βαθμός Δυσκολίας
  - Εύκολη

Δεν θα πούμε πολλά...

Θα γλύφετε τα δάχτυλα σας!!

Καθαρίζετε τις μελιτζάνες, χωρίς το κοτσάνι και τις κόβετε σε μακρόστενες φέτες.

Παίρνετε ένα ταψί του φούρνου και τοποθετείτε στη βάση του αντικολλητικό χαρτί. Σε ένα μπωλ με λάδι, βουτάτε για λίγο τις μελιτζάνες ή καλύτερα τις λαδώνετε ελαφριά με ένα πινέλο.

Στη συνέχεια τις στρώνετε στη βάση του ταψιού και τις ψήνετε για 10-15 λεπτά σε μέτριο, προθερμασμένο φούρνο, μέχρι να μαλακώσουν (όχι πολύ).

Σε μια κατσαρόλα ρίχνετε τον κιμά, το κρεμμύδι, το λάδι και το αλάτι και ψήνετε σε δυνατή φωτιά, ανακατεύοντας παράλληλα. Όταν απορροφηθεί το νερό που θα βγάλει ο κιμάς, ρίχνετε τον ντοματοπολτό και ανακατεύετε μέχρι να απορροφηθεί και αυτό.

Κατεβάζετε την κατσαρόλα από την φωτιά και βάζετε το πιπέρι και το μαϊντανό και ανακατεύετε για λίγο μέχρι να μαράνει.

Έπειτα αλατίζετε τις μελιτζάνες.

Παίρνετε ένα τετράγωνο πυρεξ και σκορπίζετε στη βάση του 1/1 2 φρυγανιά. Πάνω από τη φρυγανιά βάζετε τις μισές μελιτζάνες σε δύο στρώσεις και μετά τον κιμά. Μετά βάζετε και τις υπόλοιπες μελιτζάνες από πάνω.

Κόβετε τις ντομάτες σε ροδέλες και τις αλατίζετε ελαφριά και στις δύο πλευρές. Τις βάζετε τη μια δίπλα στην άλλη πάνω από τις μελιτζάνες.

Τέλος, σκορπίζετε από πάνω μια κοφτή κουταλιά φρυγανιά. Ψήνετε σε

προθερμασμένο φούρνο για 50-55 λεπτά!

**Πηγή:** [cookbox.com.cy](http://cookbox.com.cy)