

29 Ιουνίου 2016

Μουσακάς με φακές και μελιτζάνες

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



Photo credit: G. Drakopoulos - Food Styling: T. Webb

Συστατικά

- 3 κ.σ. λάδι
- 1 κρεμμύδι, κομμένο

- 4 στικ σέλερυ, κομμένα
- 1 σκ. σκόρδο λιωμένη
- 1 κονσέρβα ντομάτες κομμένες (400 γρ.)
- 250 γρ. φακές μεγάλες
- 2 κ.σ. σόγια σως
- 1 κ.σ. καπνιστή πάπρικα
- 900 ml νερό
- 500 γρ. μελιτζάνες , σε οριζόντιες φέτες
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα

Για επικάλυψη

- 500 ml γάλα σόγιας
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 ζωμός λαχανικών
- πιπέρι
- μοσχοκάρυδο
- κόλιανδρο

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

1 ώρα 30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

4

Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2

Βαθμός Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 1 κ.σ. λάδι. Προσθέτουμε το κρεμμύδι και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσει. Προσθέτουμε το σέλερυ, το σκόρδο, τις ντομάτες με το χυμό τους, τις φακές, τη σόγια σως, την παρμεζάνα, ¼ κ.γ. πιπέρι, την καπνιστή πάπρικα και το νερό. Σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 50 λεπτά.
- Σε ένα τηγάνι (γκριλιέρα) ρίχνουμε 2 κ.σ. λάδι και βάζουμε τις φέτες μελιτζάνας μας και ψήνουμε από τις 2 πλευρές μέχρι να χρυσίσουν. Εναλλακτικά μπορούμε να τις μαγειρέψουμε σε προθερμασμένο γκριλ σε μέτρια φωτιά.
- Σε ένα μικρό ταψί ή σε ατομικά τσέρκια, βάζουμε στον πάτο του λίγο από το μείγμα με τις φακές , και από πάνω ένα στρώμα με μελιτζάνες. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και τελειώνουμε με το πάνω στρώμα να είναι μελιτζάνες.
- Για την επικάλυψη σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε χαμηλή φωτιά με το αλεύρι, ρίχνουμε τον κύβο και ανακατεύουμε καλά μέχρι να καβουρδιστεί λίγο το αλεύρι.
- Προσθέτουμε λίγο λίγο το γάλα σόγιας και ανακατεύουμε με σύρμα ώστε να μην κάνει γρομπαλάκια.
- Όταν αρχίσει να δένει προσέχουμε ακόμα περισσότερο μην αρπάξει από κάτω και μαυρίσει.
- Εκτός φωτιάς προσθέτουμε πιπέρι, μοσχοκάρυδο και κόλιανδρο ανάλογα με τα γούστα μας.
- Ρίχνουμε το μείγμα από πάνω από τις μελιτζάνες και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 30-40 λεπτά μέχρι να χρυσίσει.

Πηγή: akispetretzikis.com