

15 Σεπτεμβρίου 2016

## Μουσακάς

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Συστατικά

Για τα λαχανικά

- 3 μεγάλες πατάτες (βρασμένες και ξεφλουδισμένες)
- Ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι

- 2 μεσαία κολοκύθια
- 2 μελιτζάνες μικρές ή 1 μεγάλη
- θυμάρι
- αλάτι
- πιπέρι

Για τον κιμά

- 1 κρεμμύδι
- ελαιόλαδο, για το σοτάρισμα
- 1 σκ. σκόρδο
- 2-3 κ.σ. ζάχαρη
- 1 κ.σ. μοσχοκάρυδο
- 1 κ.γ. κανέλα, κοφτή
- 1 κ.σ. πελτέ ντομάτας
- 500 γρ. μοσχαρίσιο κιμά
- 1 κονσέρβα ντομάτα κονκασέ
- αλάτι
- πιπέρι

Για τη μπεσαμέλ

- 100 γρ. βούτυρο
- 100 αλεύρι γ.ο.χ.
- 750 ml γάλα 3,5% λιπαρά
- τριμμένο πιπέρι
- 1 πρέζα από τριμμένο μοσχοκάρυδο
- 100 γρ. τριμμένη παρμεζάνα
- 3 κρόκους αυγών

Clock dfcc0e208d138d9bd767c6f1f85dfe28624afa0652c24ad00a1a457ca3ec6e0d

Image not found or type unknown

1 ώρα 30 λεπτά

Χρόνος Εκτέλεσης

Shares 5606bf075942176c08f602bcfdffb1eae4f9ffc25749ab7454da85f803864740

Image not found or type unknown

## Οικογενειακή Μερίδα/ες

Difficulty ff7c9d703c99daf2ec2af59a591ebe31b6bd74796afe6167236e1316b56ed4a6

Image not found or type unknown

2

### Βαθμός Δυσκολίας Μέθοδος Εκτέλεσης

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200°C στον αέρα.

Για τα λαχανικά

- Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά.
- Κόβουμε τις πατάτες σε ροδέλες 1 εκ. και τις ψήνουμε στο τηγάνι μαζί με 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, μέχρι να πάρουν καλό χρώμα και από τις δύο πλευρές (και να σπάσουν δεν πειράζει).
- Σε ένα ταψί (25 X 30) με ελάχιστο ελαιόλαδο στρώνουμε τις πατάτες (1η στρώση), ρίχνουμε θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε λεπτές φέτες και το ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι καραμελώσει και το βάζουμε στο ταψί πάνω από τις πατάτες.
- Κόβουμε τα κολοκύθακια σε ροδέλες και τα ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Περιμένουμε μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα και τα στρώνουμε πάνω στις πατάτες (2η στρώση), ρίχνουμε θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε.
- Κόβουμε τις μελιτζάνες σε ροδέλες και τις ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι μαζί με λίγο ελαιόλαδο. Περιμένουμε μέχρι να πάρουν λίγο χρώμα και τις στρώνουμε πάνω από τα κολοκύθια (3η στρώση), ρίχνουμε θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε.

Για τον κιμά

- Χοντροκόβουμε το κρεμμύδι και το ρίχνουμε στο ίδιο τηγάνι που χρησιμοποιήσαμε για τα λαχανικά μαζί με λίγο ελαιόλαδο σε δυνατή φωτιά.
- Ψιλοκόβουμε το σκόρδο και το ρίχνουμε μέσα στο τηγάνι.
- Προσθέτουμε την ζάχαρη, το μοσχοκαριδο, την κανελα, τον πελτέ και ανακατεύουμε με μια ξύλινη κουτάλα. Σε αυτό το σημείο ξύνουμε με την κουτάλα τον πάτο του τηγανιού για να ανακατευτεί καλά ο πελτές, να πάρει χρώμα και να φύγει η πικρή του γευση.
- Προσθέτουμε τον κιμά στο τηγάνι και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να καραμελώσει και να πάρει ωραίο χρώμα.

- Σβήνουμε με την ντομάτα κονκασέ, ανακατεύουμε καλά και αφήνουμε να δέσει σε χαμηλή φωτιά για 10-15 λεπτά. Ανακατεύουμε ανά τακτά χρονικά διαστήματα.
- Λίγο πριν αφαιρέσουμε από τη φωτιά αλατοπιπερώνουμε.

Για την μπεσαμέλ

- Βάζουμε ένα κατσαρολάκι σε χαμηλή φωτιά.
- Προσθέτουμε το βούτυρο. Μόλις λιώσει ρίχνουμε το αλεύρι και ανακατεύουμε με το σύρμα.
- Προσθέτουμε το γάλα, σταδιακά σε δόσεις. Είναι πολύ σημαντικό να ρίχνουμε το γάλα σε μικρές δόσεις. Μόλις απορροφηθεί η πρώτη(να μην έχει γρομπαλάκια), τότε ρίχνουμε την επόμενη δόση. Ανακατεύουμε συνεχώς έτσι ώστε να μην μας σβολιάσει το μείγμα. Κάνουμε αυτή την διαδικασία μέχρι να απορροφηθεί τελείως το γάλα.
- Μόλις η μπεσαμέλ αρχίσει να βγάζει φουσκάλες, είναι έτοιμη. Θα πρέπει να είναι κρεμώδης και λεία.
- Αφαιρούμε από τη φωτιά και προσθέτουμε μέσα τριμμένο πιπέρι, τριμμένο μοσχοκάρυδο, λίγη παρμεζάνα, τους κρόκους από τα αυγά και ανακατεύουμε καλά.

Για την συναρμολόγηση

- Θυσιάζουμε 200 γρ. απο την μπεσαμέλ και τα ρίχνουμε μέσα στον κιμά. Με αυτο τον τρόπο θα κρατηθούν όλα τα υλικά του μουσακά μας ενωμένα.
- Προσθέτουμε αν χρειάζεται αλάτι και πιπέρι.
- Στρώνουμε τον κιμά στο ταψί με τα λαχανικά (4η στρώση).
- Τέλος προσθέτουμε την μπεσαμέλ (προσέχουμε να την στρώσουμε καλά σε όλο το ταψί) και πασπαλίζουμε με τριμμένη παρμεζάνα.
- Ψήνουμε στον φούρνο 35-40 λεπτά μέχρι να πάρει χρυσαφί χρώμα.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει καλά για 1 ώρα.
- Κόβουμε σε κομάρια και σερβίρουμε!!!

Πηγή: [akispetretzikis.com](http://akispetretzikis.com)