

2 Ιουνίου 2020

Ο αυθεντικός σμυρναίικος μουσακάς

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία





Αυτή τη συνταγή για μουςακά θα στέλναμε στο διάστημα, για να γνωρίσουν οι εξωγήινοι την ελληνική μαγειρική παράδοση! Ψητές ροδέλες ντομάτας με βασιλικό, κιμάς με τα μπαχάρια του, μελιτζάνες καλοτηγανισμένες και ένα ανάλαφρο αλλά γευστικότατο αυγογιαουρτόκομμα, που δεν σκεπάζει, αντιθέτως αναδεικνύει τις γευστικές αρετές του θεϊκού πιάτου.

Προετοιμασία: 25΄ Αναμονή: 1 ώρα, Μαγείρεμα + Ψήσιμο: 2 ώρες. -Δύσκολο!

Υλικά (για ταψί 32 εκ.)

Για τα λαχανικά

1.500 γρ. μελιτζάνες φλάσκες, καθαρισμένες και κομμένες σε στρογγυλές φέτες πάχους περίπου 1,5 εκ.

2 κουτ. σούπας αλάτι

2 πιπεριές κέρατα, καθαρισμένες και κομμένες σε κομμάτια περίπου 4 εκ.

8 μέτριες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε ροδέλες πάχους περίπου 3 χλστ.

5 κουτ. σούπας φρέσκα φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα

40 ml ελαιόλαδο + ελαιόλαδο για το τηγάνισμα

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τον κιμά

500 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος από ελιά (ή ανάμεικτος με κιμά αρνίσιο, προτιμότερο από σπάλα)

90 ml ελαιόλαδο

250 γρ. κρεμμύδια ξερά, σε ψιλά καρέ

2 σκελίδες σκόρδου, ψιλοκομμένες

90 ml κόκκινο ξηρό κρασί, κατά προτίμηση Αγιωργίτικο

400 γρ. ολόκληρα ντοματάκια κονσέρβας, πολτοποιημένα στον πολυκόφτη

3 κουτ. σούπας φρέσκα φύλλα μαϊντανού, ψιλοκομμένα

5 κουτ. σούπας φρέσκα φύλλα βασιλικού

1 φύλλο δάφνης

1 κουτ. γλυκού μπαχάρι, σε σκόνη

1/2 κουτ. γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο

1/2 κουτ. γλυκού κόλιανδρος ξερός, σε σκόνη

1/3 κουτ. γλυκού κανέλα σε σκόνη

1/4 κουτ. γλυκού γαρίφαλο, σε σκόνη

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την κρέμα γιαουρτιού

700 γρ. γιαούρτι αγελάδος, στραγγιστό

4 αυγά

120 γρ. γραβιέρα, τριμμένη

αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

1/2 κουτ. γλυκού μαυροκούκι (προαιρετικά)

Διαδικασία

Λαχανικά: Σε ένα βαθύ σκεύος βάζουμε τις μελιτζάνες, τις πασπαλίζουμε με τις 2 κουτ. σούπας αλάτι και τις καλύπτουμε με κρύο νερό. Τις αφήνουμε στην άκρη για περίπου 1 ώρα, για να ξεπικρίσουν. Τις ξεπλένουμε, τις στραγγίζουμε σε ένα σουρωτήρι και τις σκουπίζουμε με απορροφητικό χαρτί για να στεγνώσουν.

Παράλληλα, προθερμαίνουμε το φούρνο στους 120° C και στρώνουμε τη λαμαρίνα του φούρνου με λαδόκολλα. Απλώνουμε τις ντομάτες σε μία στρώση, τις αλατοπιπερώνουμε και τις ραντίζουμε με το ελαιόλαδο. Ψήνουμε για περίπου 1 ώρα, μέχρι να μελώσουν. Ξεφουρνίζουμε και τις αφήνουμε στη λαμαρίνα να κρυσώσουν.

Σε ένα μεγάλο και βαθύ τηγάνι ή σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε 5 εκ. ελαιόλαδο από τον πυθμένα του σκεύους και το ζεσταίνουμε σε δυνατή φωτιά. Τηγανίζουμε τις μελιτζάνες σε δόσεις, για περίπου 2 λεπτά από κάθε πλευρά, μέχρι να ροδίσουν. Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις αφήνουμε σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν το περιττό λάδι, για τουλάχιστον 30 λεπτά. Αλλάζουμε τακτικά το απορροφητικό χαρτί με καινούργιο. Τηγανίζουμε και τις πιπεριές για περίπου 1 λεπτό από κάθε πλευρά και τις αφήνουμε και αυτές σε απορροφητικό χαρτί να στραγγίξουν από το λάδι.

Κιμάς: Σε μια φαρδιά κατσαρόλα ρίχνουμε τον κιμά, το κρεμμύδι, το σκόρδο και τα μπαχαρικά και τα σοτάρουμε χωρίς λιπαρή ουσία σε μέτρια φωτιά για περίπου 15 - 20 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσει ο κιμάς και να γίνει σπυρωτός. Ρίχνουμε το λάδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για περίπου άλλα 5 λεπτά, ανακατεύοντας με ξύλινη κουτάλα. Ρίχνουμε το κρασί, αφήνουμε 2 - 3 λεπτά να εξατμιστεί το αλκοόλ και προσθέτουμε την ντομάτα, τη δάφνη, το μαϊντανό, αλατοπίπερο και 400 ml νερό. Ανακατεύουμε και μαγειρεύουμε για περίπου 30 λεπτά, με μισοσκεπασμένη την κατσαρόλα, μέχρι να δέσει η σάλτσα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφαιρούμε τη δάφνη. Ρίχνουμε το βασιλικό και ανακατεύουμε.

Μουσακάς: Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 170° C.

Απλώνουμε στο ταψί τις μελιτζάνες σε στρώσεις, σκορπίζουμε το βασιλικό και από πάνω απλώνουμε τις μισές φέτες ντομάτας και τις πιπεριές. Αδειάζουμε τα υγρά του ταψιού με τις ντομάτες σε ένα βαθύ μπολ.

Αδειάζουμε πάνω από τα λαχανικά τον κιμά και στρώνουμε ομοιόμορφα. Απλώνουμε πάνω από τον κιμά τις υπόλοιπες ντομάτες.

Ρίχνουμε στο μπολ με τα υγρά της ντομάτας το γιαούρτι, τα αυγά και αλατοπίπερο και ανακατεύουμε με ένα σύρμα μέχρι να σχηματιστεί μια λεία κρέμα.

Προσθέτουμε το τυρί και ανακατεύουμε να σκορπιστεί ομοιόμορφα. Απλώνουμε την κρέμα γιαουρτιού στο ταψί, τη στρώνουμε ομοιόμορφα και σκορπίζουμε, αν θέλουμε, το μαυροκούκι. Ψήνουμε για περίπου 45 - 50 λεπτά, μέχρι να ροδίσει στην επιφάνεια.

Ξεφουρνίζουμε, αφήνουμε το μουσακά να «σταθεί» για περίπου 20 λεπτά και σερβίρουμε.

Πηγή: constantinoupoli.com