



Moussaka

20 Febbraio 2020



1 TEGLIA DA 6 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MINTEMPO DI COTTURA
1 H 30 MINCALORIE
560KNOTE
1 ORA PER LO SPURGO DELLE
MELANZANE

INGREDIENTI

800 g di Melanzane

600 g di Macinato di manzo

400 g di Patate

600 g di Polpa di pomodoro

1 Cipolla

50 g di Parmigiano grattugiato

600 ml di Besciamella

20 cl di Vino bianco

1 cucchiaino di Cannella in polvere

1 pizzico di Noce moscata

1 pizzico di Chiodi di garofano in polvere

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per saltare)

Olio di semi di arachidi o di girasole (per friggere)

Sale grosso

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate le melanzane eliminando il gambo. Tagliatele a fettine di circa ½ cm, cospargetele di sale grosso, trasferitele in un colapasta e posizionatevi sopra un peso per circa un'ora: perderanno così l'acqua amara di vegetazione.
- Nel frattempo pelate le patate, lavatele e tagliatele a fettine sottili.
- Tritate la cipolla e fatela soffriggere per 3-4 minuti in un tegame con un filo d'olio, a fuoco basso. Aggiungete la carne macinata e fatela insaporire per circa 5 minuti, mescolando con un cucchiaio in legno perché non si scurisca troppo e non si attacchi al fondo.
- Appena la carne è ben rosolata unite la cannella, la polvere di chiodi di garofano e una grattugiata di noce moscata. Sfumate con il vino, poi versate la polpa di pomodoro, salate, pepate e cuocete per circa 30 minuti a fuoco moderato, finché il sugo risulterà abbastanza denso.
- Fate saltare le patate preparate con un filo di olio, in una padella larga e a fuoco abbastanza vivace, finché saranno dorate; alla fine salatele e pepatele leggermente.
- A questo punto sciacquate le melanzane, strizzatele, asciugatele e friggetele in abbondante olio caldo poche alla volta, poi appoggiatele su carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.
- Ponete la [besciamella](#) in una ciotola e conditela con metà dose di parmigiano, poi unite i tuorli e mescolate per amalgamare bene gli ingredienti.
- Montate ora la vostra moussaka. Sul fondo di una teglia rettangolare, leggermente unta con olio, create uno strato con le fettine di patate. Formate un altro strato con metà dose di melanzane, poi versate tutto il sugo di carne. Coprite con le melanzane rimaste e per ultimo completate con uno strato di besciamella. Spolverizzate infine con il resto del parmigiano.
- Cuocete la moussaka in forno caldo a 180°C per circa 50 minuti circa, finché si sarà formata una crosticina scura. Sfornate e aspettate 10 minuti circa, per dare il tempo allo sformato di compattarsi leggermente, quindi servite.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Per ottenere un piatto più leggero e anche per accorciare i tempi, potete utilizzare delle melanzane grigliate surgelate al posto di quelle fresche. Calcolate circa la metà del peso delle melanzane fresche previste per la ricetta; ricordatevi di toglierle subito dal frigo e di separare le varie fette, così al momento dell'utilizzo saranno scongelate e pronte all'uso.