27 Απριλίου 2015

Μουσακάς με φακές και μελιτζάνες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Photo credit: G. Drakopoulos

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
- 900 ml νερό
- 500 γρ. μελιτζάνες , σε οριζόντιες φέτες
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.σ. τριμμένη παρμεζάνα

Για επικάλυψη

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

- πιπέρι
- μοσχοκάρυδο
- κόλιανδρο

1 ώρα 30 λεπτά
Χρόνος Εκτέλεσης

Shares

Image not found or type unknown
4
Μερίδα/ες

Difficulty

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. Πορσθέτουμε το σέλερυ , το σκόρδο , τις ντομάτες με το χυμό τους, τις φακές , τη σόγια σως, παρμεζάνα, ¼ κ.γ. πιπέρι 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