

MUSAKA DE LENTEJAS

Receta de: "www.topgastronomico.es"

INTRODUCCIÓN

La musaka o musaca es un plato tradicional de los Balcanes y Medio Oriente.

Se elabora como si de una lasaña se tratase, sólo que en lugar de placas de pasta éstas se sustituyen por láminas de berenjena.

Posteriormente se cubre con bechamel y se hornea. La musaka más tradicional es de carne picada de cordero, pero nosotros hoy vamos a hacer una receta riquísima de musaka de lentejas, las cuales nos aportarán entre otras cosas, proteína de origen vegetal, hierro, zinc y fibra.

¿Preparados para probar un riquísimo pastel vegetal?

TIEMPO

Total --- 50 min

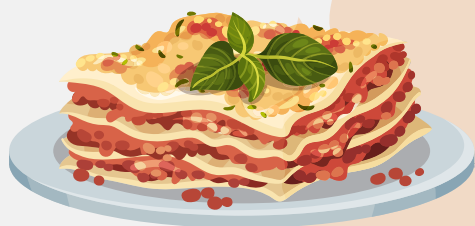
DIFICULTAD:

Fácil

CANTIDAD:

6 Raciones





MUSAKA DE LENTEJAS

Receta de: "www.topgastronomico.es"

INGREDIENTES

Lentejas cocidas -

Berenjenas --- 3

Cebollas medianas --- 2

Tomate natural triturado--- 1/2

Kg

Queso rallado

Pimiento negra

Sal

Aceite de oliva Virgen extra

Orégano

Leche --- 1/2 L

Harina --- 30 g

Mantequilla --- 30 g

Ponemos una olla con abundante aceite y, cuando esté caliente, freímos las berenjenas.

Cuando estén tiernas, las sacamos con una espumadera y dejamos escurrir en un plato con papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

Continuamos picando la cebolla finita, en una sartén con un chorrito de aceite, la sofreímos a fuego medio, hasta que comience a transparentar.

Añadimos las lentejas ya cocidas, salpimentamos al gusto y cocinamos junto a la cebolla durante unos 5 minutos.

Incorpora el tomate triturado.

Cocina durante 15 minutos todo junto. Una vez listo, reserva..

ELABORACIÓN

Comenzamos lavando bien las berenjenas (si lo prefieres, puedes pelarlas). Sécalas bien si no les quitas la piel, y córtalas en rodajas finas.



MUSAKA DE LENTEJAS

Receta de: "www.topgastronomico.es"

Continuamos con la bechamel.
En una sartén, ponemos la mantequilla.
Cuando se funda, incorporamos la harina y cocinamos hasta que quede ligeramente tostada (ten cuidado no se queme)

Añadimos la leche poco a poco (recuerda que si la añades caliente, es más fácil evitar que salgan grumos), sin dejar de mover, hasta conseguir la textura de la bechamel.

Añade una pizca de sal y un poco de pimienta.

En un recipiente apto para el horno, comenzamos a montar la musaka.

Ponemos una capa de berenjenas, cubrimos con la salsa de tomate y lentejas, y de nuevo otra de berenjenas.

Terminamos todas las capas que necesitemos según el recipiente hasta poner todos los ingredientes.

Una vez listo, cubrimos con la bechamel y con el queso rallado.

Horneamos, con el horno previamente precalentado a 180°C, durante 15 minutos. Una vez listo, antes de servir, puedes espolvorear un poco de orégano.

Ya tienes lista tu musaka de lentejas!!!!