Moussaka Vegetal

Recetízate
Las recetas que hablan de ti
www.recetizate.com

Creador: Penny **Recetizador:** consuelo ruso m



Tiempo: 1 hora
Dificultad: Fácil
Tipo de plato: Segundo plato
Tipo de cocina: Vegetariana
Otros: Cocina Tradicional
Coste: Económico

El truco de esta receta:
Se puede sustituir los tomates perfectamente por tomate frito de bote, utilizando menos cantidad.

Descripción:
La moussaka vegetal resulta mucho más ligera que la moussaka tradicional y no es tan aceitosa

Ingredientes para 4 personas :

- 2 Berengenas
- 1 Bote lentejas cocidas
- 1 diente de Ajo
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria cocida y picada
- 2 Tomates rallados
- hoja de laurel
- 2 Yogures griego natural
- 2 Huevos
- Sal
- Aceite
- Queso rallado

Preparación:

Paso 1

Lavar bien la berenjena. Cortar en rodajas, salar y dejar que escurra al menos media hora. Después freír ligeramente y reservar. Precalentar el horno a 200ºC. Pelar el diente de ajo y cortarlo a láminas finas. Reservar. Pelar y picar la cebolla muy pequeña. Poner el diente de ajo en una cacerola con un poco de aceite a fuego medio y añadir la cebolla y rehogar 10 minutos removiendo de vez en cuando. Picar la zanahoria cocida y añadirla al sofrito. Pelar y triturar los tomates y también incorporarlos a la cacerola, junto con la hoja de laurel y un poco de sal. Dejar reducir un poco y añadir las lentejas, cociéndolas unos 5 minutos.

Paso 2

Extender una capa de lentejas en una fuente para el horno y encima poner una capa de berenjena. Repetir con otra capa de lentejas y otra de berenjenas. En un bol batir el huevo con el yogur añadiendo una pizca de sal y repartirlo por encima de la moussaka. Repartir el queso por encima y hornear durante 20 minutos.