

# Moussaka griega de ternera y berenjena

con queso italiano gratinado

Taberna griega Familia

32



Berenjena



Cebolla



Albahaca



Carne de ternera picada



Passata de tomate



Leche



Queso italiano rallado curado

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, ajo, mantequilla, harina.

Cocinando: 35 mins  
Listo en: 45 mins



La moussaka es un delicioso pastel de origen griego que combina berenjena, carne especiada y una suave bechamel dorada al horno. Esta sabrosa receta se distingue por su armonía de sabores y texturas, donde cada bocado evoca la calidez de las recetas caseras y la tradición de generaciones.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, bandeja de horno con papel de horno, sartén grande, cazo, espátula, varillas.

## Ingredientes

	2P	4P	6P
Berenjena*	1 ud	2 uds	3 uds
Cebolla*	1 ud	2 uds	3 uds
Albahaca*	1 ud	2 uds	3 uds
Carne de ternera picada* (14)	250 g	500 g	750 g
Passata de tomate	210 g	420 g	630 g
Leche (7)	400 ml	800 ml	1200 ml
Queso italiano rallado curado* (7)	40 g	80 g	120 g
Ajo	1 ud	2 uds	3 uds
Mantequilla	3 cda	6 cda	9 cda
Harina	30 g	60 g	90 g

\*Conservar en la nevera

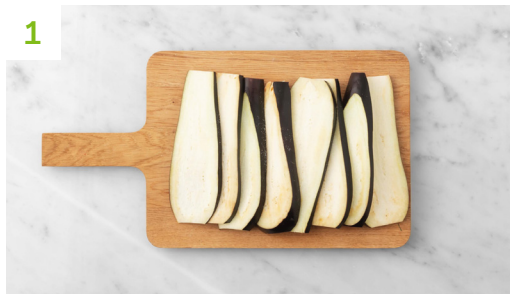
## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	695 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	3520/ 841	506/ 121
Grasas (g)	64,5	9,3
de las cuales saturadas (g)	30,9	4,5
Carbohidratos (g)	43,6	6,3
de los cuales azúcares (g)	20,0	2,9
Proteínas (g)	40,5	5,8
Sal (g)	2,9	0,4

## Alérgenos

7) Leche (14) Sulfitos.

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



### 3, 2, 1, ¡a cocinar!

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta!

- Precalienta el horno a 220°C.
- Retira el extremo de la **berenjena** y córtala en láminas de 1 cm.
- Agrega abundante **sal** sobre la **berenjena** y déjala reposar al menos 5 min.
- Pela y pica el **ajo**.
- Pela la **cebolla** y córtala en daditos pequeños.
- Deshoja la **albahaca** y pica la mitad.



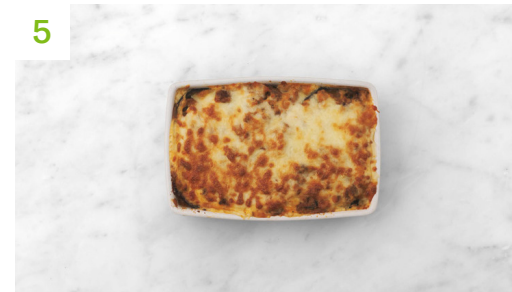
### Prepara la bechamel

- En un cazo, calienta a fuego medio la **mantequilla**, hasta que se funda.
- Agrega la **harina** y cocina 2-3 min, removiendo con varillas.
- Añade la **leche** poco a poco, mientras remueves, durante 2-4 min, hasta que hayas usado toda la **leche** y quede una **bechamel** espesa y homogénea. **Salpimenta** al gusto.



### Cebolla al fuego

- Retira el exceso de **sal** de la **berenjena** y colócala en una bandeja de horno con papel de horno.
- Agrega un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta** y hornea en el estante medio-alto 13-15 min o hasta que empiece a dorarse. Da la vuelta a mitad de cocción.
- En una sartén, agrega un chorrito de **aceite** y el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min.
- Añade la **cebolla** y **sal** y cocina 4-5 min, removiendo, hasta que se dore un poco.



### Monta la moussaka

- Cambia el horno a la opción de gratinado.
- En la base de una fuente para horno, agrega una capa de **berenjenas** y cubre con la mitad de la **carne** y de la **bechamel**.
- Agrega otra capa de **berenjenas**, el resto de la **carne** y la **bechamel** restante.
- Acaba con el **queso italiano**.
- Hornea a media altura 12-15 min o hasta que el **queso** se gratine.



### Turno de la carne

- En la sartén, agrega la **carne de ternera picada** y cocina 3-4 min, desmenuzando con una espátula, hasta que se dore.
  - **Salpimenta** y añade la **passata de tomate**, la mitad de la **albahaca** picada y un chorrito de **agua**.
  - Cocina 3-4 min, hasta que la **salsa** se reduzca.
- RECUERDA:** Lávate las manos y los utensilios de cocina después de manipular carne cruda.



### Emplata y disfruta

- Sirve la fuente con la **moussaka** en el centro de la mesa.
- Sirve raciones de **moussaka** en los platos.

### ¡Que aproveche!

¡Recíclame!



Por favor, recicla  
nuestros envases



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro  
ingrediente secreto.

