



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Moussaka med får- og storfekjøttdeig og aubergine i tomatsaus

Moussaka

1 stk aubergine
1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk bakepotet
300 g kjøttdeig av storfe og får
1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper
350 ml moste tomater
1 pakke urtesaus
1 ts olje ^B
1 dl vann ^B
1 ts sukker ^B

Salat

50 g ruccola
1 stk tomat
½ stk sitron

bakepapir (kan sløyfes) ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Moussaka: 400 g Salat: 75 g
Energiinnhold: ca. 370 kcal.
For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
2. **Ovnsmatte aubergineskiver:** Kutt auberginen i skiver. Legg skivene på et stekebrett med bakepapir, og strø over litt salt. Stek aubergineskivene i ovnen i 10 minutter.
3. **Moussaka:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skyll og kutt bakepoteten i små terninger.
4. **Kjøttsaus:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, til den har fått en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den til den er gjennomstekt. Krydre med kryddermiksen og salt. Skru ned varmen til middels varme, og ha i løken, hvitløken og potetterningene. Stek videre i omtrent 5 minutter. Vend om underveis. Bland inn de moste tomatene og 1 dl vann, og gi det hele et lite oppkok. La kjøttssausen småkoke i omtrent 10 minutter. Smak til med 1 ts sukker, salt og pepper.
5. **Moussaka, fortsettelse:** Tørk aubergineskivene med litt kjøkkenpapir. Legg aubergineskivene og kjøttssausen lagvis i en stor, smurt ildfast form. Topp moussakaen med urtesausen. Stek moussakaen midt i ovnen i 15–20 minutter, eller til den er gjennomstekt og har fått en jevn stekeskorpe på toppen.
6. **Salat:** Skyll og tørk ruccolaen. Kutt tomaten i terninger. Bland sammen ruccolaen, tomaterningene og litt av saften fra sitronen i en salatbolle.
7. God middag!



TIPS!

Denne retten tar litt litt tid å lage, så spar den gjerne til en dag med litt bedre tid. Ha litt rødvin eller tomatpuré i kjøttssausen, og topp moussakaen med ost for enda bedre smak.