



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Græsk moussaka med røde linser og olivensalat

Det skal du bruge

1 stk aubergine
1 stk bagekartoffel
½ stk løg
2 fed hvidløg
½ pose røde linser
½ pakke tomatpuré
1 dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
1 pose oregano
½ pose timian
½ tsk spidskommen
½ spsk honning
1 bæger pasteuriseret æg
2 dl piskefløde
50 g revet ost
1 stk tomat
1 stk rødløg
½ pakke oliven
70 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Moussaka:** Skær aubergine og kartofler i ca. ½ cm tykke skiver og drys lidt salt på. Læg kartoffelskiverne på en bageplade med bagepapir. Rist kartoflerne højt i ovnen ca. 20 min. Læg aubergineskiverne på en anden bageplade og dryp med lidt olivenolie. Sæt dem i ovnen under kartoflerne, når de har været inde i 5 min.
- 3 **Tomat- og linsesauce:** Pil løg og hak det fint. Varm lidt olie på en pande og steg løg og presset hvidløg i ca. 2 min. Tilsæt røde linser og tomatpuré og steg yderligere 1 min. Kom hakkede tomater, 1 dl vand, bouillon, alle krydderierne og honning i. Rør sammen og lad det simre i ca. 10 min. Smag til med lidt salt og friskkværnet peber.
- 4 **Græsk bechamel:** Pisk æg i en skål. Varm 1 spsk olivenolie op i en lille gryde. Tilsæt ½ spsk hvedemel og rør det sammen. Pisk fløde i lidt ad gangen. Tilføj ½ dl vand og bouillon og kog det op. Tag gryden af varmen og kom det sammenpiskede æg i under omrøring. Rør revet mozzarella i.
- 5 **Moussaka:** Læg ristede kartofler lagvis med tomat- og linsesauce i et smurt ovnfast fad (ca. 15x20 cm). Afslut med aubergineskiver og hæld til sidst græsk béchamel over. Bag højt i ovnen ca. 15 min.
- 6 **Olivensalat:** Skyl tomat og skær i tynde både. Pil rødløg og snit i skiver. Kom det i en serveringskål eller -fad og bland med oliven og salatost. Dryp lidt olie fra osten over.
- 7 Servér moussaka med olivensalat.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 4.588 kJ / 1.097 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 69,7 g
heraf mættede fedtsyrer 33,0 g

Kulhydrat 84,5 g
heraf sukkerarter 29,0 g

Protein 32,8 g

Salt 3,5 g

Kostfibre 11,8 g