fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Musaka bułgarska bez cukru - przepis

To zapiekanka, przy której część pracy wykonuje się na patelni, a część w piekarniku. Nadzienie i wierzch przygotuj osobno. Zanim zaczniesz kroić porcje, pozwól gotowemu daniu chwilę odpocząć.

Czas przygotowania: 10 minut

Czas całkowity: 1 godzina 30 minut

Porcje: 8 porcji

Składniki

Baza

- 1 lb wołowiny mielonej (około 454 g)
- 2 lb ziemniaków Yukon Gold w kostce (około 907 g)
- 1 posiekana cebula
- 1 cup posiekanej czerwonej papryki
- 1 duża posiekana marchew
- 1 posiekana łodyga selera naciowego
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 1 obrany, posiekany pomidor
- 1 łyżka oliwy; dodatkowo oliwa do ziemniaków
- 2 łyżeczki papryki
- 2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżeczki czubrycy
- ½ łyżeczki kuminu
- 1 cup wody do pieczenia

Wierzch

- 1 cup jogurtu naturalnego
- ¼ cup mleka
- 4 jajka, żółtka i białka osobno

- 4 łyżki wody
- ½ łyżeczki sody
- szczypta soli i pieprzu
- ½ cup startego sera

Przygotowanie krok po kroku

Baza

1. Na oliwie podsmaż cebulę, marchew, seler i paprykę 3-5 minut na średnio mocnym ogniu. Dodaj pomidor, czosnek, część przypraw oprócz kuminu. Przełóż do formy 9×13 cali.
2. Rozdrabniając, rumień wołowinę 5 minut na tej samej patelni. Dopraw częścią przypraw i kuminem; przełóż.
3. Ziemniaki dopraw pozostałymi przyprawami. Smaż w 2 partiach na oliwie, pod przykryciem, po 10 minut, czasem mieszając. Przełóż.
4. Wymieszaj, wyrównaj, dolej 1 cup wody. Piecz 40 minut w nagrzanym piekarniku: 375°F (około 190°C).

Wierzch i wykończenie

1. Podczas pieczenia ubij 4 białka na pianę, osobno 4 żółtka z 4 łyżkami wody. Delikatnie wmieszaj jogurt, mleko, żółtka i sodę do piany. Dopraw solą i pieprzem.
2. Nałóż masę, posyp serem. Piecz w 400°F (około 205°C) przez 10-15 minut do zezłocenia.
3. Odczekaj 10-15 minut. Krój i podaj ciepłe.

Źródło przepisu: https://www.deliciousmeetshealthy.com/simple-moussaka-recipe/