

ΜΟΥΣΑΚΑΣ

Προτεινόμενο γεύμα:

- 170 gr Μουσακάς
- **Τζατζίκι:**
 - 100 gr Γιαούρτι στραγγιστό 0%
 - 40 gr Αγγουράκι
- **Σαλάτα:** 100 gr Αγγούρι και 200 gr Ντομάτες
- 70 gr Ψωμί ολικής άλεσης
- **Φρούτοσαλάτα:** 120 gr Μπανάνα -250 gr Φράουλες

Ανά προτεινόμενο γεύμα:

Ενέργεια: 653 kcal

Λίπος: 19,1 gr (25%)

Πρωτεΐνες: 35,4 gr (21%)

Υδατάνθρακες: 90,7 gr (54%)

Υλικά για τον Μουσακά:

650 gr κιμάς
500 gr ντομάτες
60 gr ελαιόλαδο
1300 gr μελιτζάνες
100 gr αλεύρι
50 gr μαργαρίνη
160 gr κρεμμύδια
20 gr σκόρδο (4 σκελίδες)
4 αυγά
1000 gr γάλα
100 gr παρμεζάνα
Ποσότητα φαγητού 2720 gr

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Μελιτζάνες σε χοντρές φέτες και τις αλατίζετε. Τις αφήνετε για μισή ώρα.
2. Τις ξεπλένετε, τις στραγγίζετε τις αλείφετε με λίγο ελαιόλαδο τις ψήνετε στο φούρνο
3. Αχνίζετε το κρεμμύδι, προσθέτετε τον κιμά και τον γυρίζετε μερικές φορές ξεχωρίσει.
4. Προσθέτετε τις ντομάτες, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και μπαχαρικά, λίγο νερό εάν χρειάζεται και τα αφήνετε να βράσουν. Τέλος προσθέτετε και το υπόλοιπο ελαιόλαδο.
5. Μπεςαμέλ: λιώνετε τη μαργαρίνη και προσθέτετε το αλεύρι ανακατεύοντας σε χαμηλή φωτιά και προσθέτετε το γάλα με μια, ανακατεύοντας ώσπου να γίνει ένα μείγμα
6. Χτυπάτε ελαφρώς τα αυγά και τα προσθέτετε στο μείγμα ανακατεύοντας.
7. Στρώνετε σε ένα ταψί τις μελιτζάνες, τον κιμά, την μπεςαμέλ και την παρμεζάνα.
8. Ψήνετε το μουσακά σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να ροδίσει η επιφάνειά του.