



200 gram
groenten per
portie *

Homemade moussaka

met aubergine en gehakt-tomatensaus

Vandaag staat er moussaka op het menu. Dit gerecht is ooit bedacht door de Griekse kok Tselementes. In één van zijn kookboeken heeft hij het recept van Moussaka beschreven. Het woord Moussaka betekent 'fris' in het Arabisch, omdat dit gerecht daar koud wordt opgediend. Onze Moussaka met een heerlijke laag kaas wordt warm geserveerd. Tip: haal de aubergine uit de zak en bewaar op een donkere plek buiten de koelkast.

40 min | 716 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

1P 2P 3P 4P

Aardappels, kruimig	g	250	500	750	1000
Aubergine	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	2	3
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Rundergehakt	g	100	200	300	400
Gepelde tomaten	g	200	400	400	800
Geraspte kaas	g	25	50	75	100

zelf toevoegen:

Bakolie	el	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	tl	0.5	1	1.5	2
Melk of bouillon	ml	75	150	225	300
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
2. Was of schil de aardappels en snijd in hele dunne plakjes. Was de aubergine en snijd ook in dunne plakken. Kook de aardappels 10-12 minuten en kook de aubergine plakjes 5 minuten met de aardappels mee. Giet daarna het water af en laat goed uitdampen.
3. Pel en snipper intussen de ui en knoflook. Verhit olie in een bakpan en rul het gehakt samen met de ui en knoflook. Breng op smaak met Italiaanse kruiden, zout en peper. Doe de gepelde tomaten erbij en laat 5 minuten pruttelen.
4. Bekleed de bodem van een ovenschaal met een beetje saus en een deel van de aubergine en aardappel plakjes. Ga zo door met laagjes maken totdat alle ingrediënten op zijn. Vergeet de laagjes niet te kruiden met zout en peper.
5. Verwarm melk (of bouillon) in een kleine pan en smelt de kaas erin. Schenk de kaas saus over het gerecht, schud de schaal en plaats nog 15 minuten in de voorverwarmde oven.

Tip: Voor en echte moussaka saus smelt je 30 g boter in een pan met dikke bodem en roer je 30 g bloem erdoor zodat je een zanderige substantie krijgt. Voeg beetje bij beetje 250 ml melk of bouillon en kaas toe en roer tot je een lobbige saus krijgt. Deze schenk je over de moussaka voordat deze de oven in gaat.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

