



## 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 | 781 kcal

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



**ekomenu**  
VOEL JE LEKKER

## BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Aardappels, kruimig	<b>g</b>	250	500	750	1000
Aubergine	<b>st</b>	0.5	1	2	2
Ui	<b>st</b>	1	2	2	3
Knoflookteen	<b>st</b>	0.5	1	1	2
Rundergehakt	<b>g</b>	100	200	300	400
Gepelde tomaten	<b>g</b>	200	400	600	800
Geraspte kaas	<b>g</b>	50	75	100	150
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<b>el</b>	0.5	1	1.5	2
Italiaanse kruiden	<b>tl</b>	0.5	1	1.5	2
Melk of bouillon	<b>ml</b>	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. Zorg dat de oven goed heet is.
2. Was of schil de aardappels en snijd in 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

