

Το αγαπημένο μας φαγητό, το σήμα κατατεθέν της Ελληνικής κουζίνας, στην πιο ελαφριά του εκδοχή. Όλα τα λαχανικά σε αυτή τη συνταγή για μουσακά ψήνονται στο φούρνο με ελάχιστο λάδι, δεν τηγανίζονται ώστε να μην είναι βαριά. Ο κιμάς είναι και αυτός μαγειρεμένος με λίγο ελαιόλαδο. Η ψευτομπεσαμέλ δεν έχει πολύ βούτυρο, ούτε αλεύρι. Η γεύση είναι πραγματική πολύ ικανοποιητική και σίγουρα δε βαραίνει πολύ το στομάχι. Καλή όρεξη χωρίς τύψεις!

Τι θα χρειαστείτε

Για τη σάλτσα του κιμά: 800 γρ. κιμάς μοσχαρίσιος

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο

3-4 κόκκους μπαχάρι

2 φύλλα δάφνης

1 κουταλιά πελτέ ντομάτας

250 ml συμπυκνωμένος χυμός ντομάτας + 1 μεγάλη ώριμη ντομάτα στον τρίφτη

Για τα λαχανικά: 8 μέτριες πατάτες ή 5 μεγάλες

4 μεγάλες μελιτζάνες

4 μεγάλα κολοκύθια

Για την μπεσαμέλ: 1 λίτρο γάλα ελαφρύ

1 κουτί εβαπορέ γάλα ελαφρύ

3 κουταλιές της σούπας μαργαρίνη light

7 κ.σ. κορν φλάουρ

1 φλιτζάνι (200 γρ.) γραβιέρα λάιτ

2 αυγά

Αλάτι και πιπέρι

Ελαιόλαδο

Ελαφρύς Μουσακάς

Εκτέλεση συνταγής

Σωτάrouμε πρώτα τον κιμά σκέτο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το κρεμμύδι και 2 κ.σ. ελαιόλαδο. Προσθέτουμε το σκόρδο, τρίβουμε τον πελτέ στον πάτο της κατσαρόλας, βάζουμε και την ντομάτα, τα μπαχάρια και τα δαφνόφυλλα. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι, συμπληρώνουμε μισό φλιτζάνι νερό και σκεπάζουμε με το καπάκι. Χαμηλώνουμε τη φωτιά σε μέτρια και μαγειρεύουμε τον κιμά για μισή ώρα μέχρι να στεγνώσουν τα υγρά του.

Κόβουμε τα λαχανικά σε πάχος ενός δακτύλου. Τα τοποθετούμε σε λαδόκολλα σε ταψί. Τα ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ψήνουμε στους 200°C στον αέρα μέχρι να μαλακώσουν.

Εν τω μεταξύ ετοιμάζουμε την ελαφριά μπεσαμέλ. Ζεσταίνουμε το φρέσκο γάλα σε κατσαρόλα. Διαλύουμε το κορν φλάουρ στο μισό εβαπορέ. Το υπόλοιπο το κρατάμε και το προσθέτουμε αν χρειαστεί αργότερα, ελέγχοντας έτσι την πυκνότητα της μπεσαμέλ. Προσθέτουμε το μίγμα στο γάλα. Προσθέτουμε και τη μαργαρίνη. Ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να πήζει. Ρίχνουμε το τυρί, λίγο αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο. Μόλις έχει σχεδόν πήξει ρίχνουμε και τα αυγά να ενσωματωθούν και αποσύρουμε από τη φωτιά.-

Στρώνουμε στο ταψί του φούρνου τις πατάτες, τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο αλάτι ακόμα. Στη συνέχεια, με τρυπητή κουτάλα, απλώνουμε το μίγμα του κιμά. Πασπαλίζουμε με λίγο τριμμένο τυρί. Στρώνουμε τέλος και την μπεσαμέλ.-

Ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C αέρα ή αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα κι ένα τέταρτο, μέχρι να χρυσίσει η επιφάνεια της μπεσαμέλ.

Αφήνουμε να κρυώσει λίγο, κόβουμε σε κομμάτια, σερβίρουμε και απολαμβάνουμε. Καλή όρεξη!

Ελαφρύς Μουσακάς

Βήμα προς Βήμα

- 1 Σωτάrouμε τον κιμά
- 2 Προσθέτουμε 2 κ.σ. ελαιόλαδο, το κρεμμύδι και το σκόρδο
- 3 Τρίβουμε τον πελτέ στον πάτο της κατσαρόλας
- 4 Προσθέτουμε τη ντομάτα
- 5 Ρίχνουμε τα-μπαχάρια, τα δαφνόφυλλα, αλάτι και πιπέρι
- 6 Προσθέτουμε λίγο νερό, σκεπάζουμε με το καπάκι και βράζουμε 30 λεπτά σε μέτρια φωτιά
- 7 Τοποθετούμε τα κομμένα σε πάχος 1 δακτύλου λαχανικά σε λαδόκολλα σε ταψί. Τα ραντίζουμε με λίγες σταγόνες ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Ψήνουμε στους 200°C στον αέρα μέχρι να μαλακώσουν.
- 8 Ζεσταίνουμε το φρέσκο γάλα σε κατσαρόλα.

- 9 Διαλύουμε το κορν φλάουρ στο μισό εβαπορέ. Το υπόλοιπο το κρατάμε και το προσθέτουμε αν χρειαστεί αργότερα, ελέγχοντας έτσι την πυκνότητα της μπεσαμέλ.
- 10 Προσθέτουμε το μίγμα στο γάλα. Προσθέτουμε και τη μαργαρίνη. Ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσει να πήζει.
- 11 Ρίχνουμε το τυρί, λίγο αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.
- 12 Μόλις έχει σχεδόν πήξει ρίχνουμε και τα αυγά να ενσωματωθούν και αποσύρουμε από τη φωτιά.-
- 13 Στρώνουμε στο ταψί του φούρνου τις πατάτες, τις μελιτζάνες και τα κολοκύθια.
- 14 Απλώνουμε το μίγμα του κιμά με τρυπητή κουτάλα.
- 15 Στρώνουμε τέλος και την μπεσαμέλ.-
- 16 Ψήνουμε στο φούρνο στους 180°C αέρα ή αντιστάσεις για περίπου 1 ώρα κι ένα τέταρτο, μέχρι να χρυσίσει η επιφάνεια της μπεσαμέλ. -
- 17 Αφήνουμε να κρυώσει λίγο, κόβουμε σε κομμάτια, σερβίρουμε και απολαμβάνουμε. Καλή όρεξη!