Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Lasaña de berenjenas o "Musaka"

La musaka es un plato mediterráneo **típico de la cocina griega**. Es como una lasaña aunque las placas de pasta se sustituyen por berenjenas. Resulta un pastel de carne y verduras exquisito. La berenjena es una hortaliza muy versátil en la cocina y, bien preparada (sin amargor y blandita), suele gustar a los niños. Aunque sea un poco elaborado, con este plato tenemos el éxito asegurado a cualquier edad.

Es un plato completo. Lleva verduras, proteínas de la carne y huevo y los hidratos de carbono de la bechamel.

¿Qué necesito?

INGREDIENTES (4 personas)

- 5-6 berenjenas no demasiado gruesas.

- Medio kg de carne de ternera picada.

- 1 cebolla, 3 dientes de ajo.

- 2 tomates rojos bien maduros (o 1 lata de 400 g de tomate natural triturado).

- 1 zanahoria y 2 ramas de apio (opcional).

- 1/2 taza de vino blanco.

- 3-4 cucharadas de queso blando rallado para gratinar (mozzarella o similar).

- 1 huevo (opcional).

- 1 cucharadita de canela molida, sal, pimienta negra molida, aceite de oliva virgen.

- Bechamel: 500 ml de leche, 30-40 g de harina, 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (o 50 g de mantequilla), sal, nuez moscada.

¿Cómo lo preparo?

Salsa de carne:

Se puede preparar 1-2 días con antelación o, incluso tenerla congelada. Se pican muy finas las cebollas. Cuando estén pochadas se añaden la zanahoria pelada y a cuadritos muy pequeños y el apio muy troceado (opcional). Luego la carne picada, sal y pimienta y se deja freír. Cuando se haya consumido el jugo se añade el tomate triturado, media cucharadita de azúcar (para suavizar el sabor ácido del tomate. Puede incorporarse alguna hierba aromática si tenemos, como albahaca o hierbabuena. Dejar cocinar a fuego lento aproximadamente 1 hora moviendo de vez en cuando.

Preparar las rodajas de berenjena:

Tradicionalmente este plato se hace con las berenjenas fritas en aceite aunque si se preparan a la plancha resulta un plato menos calórico y más ligero. Lavamos las berenjenas y les cortamos los extremos. Sin pelarlas las cortamos a rodajas de aprox. 0,8-1 cm. Las ponemos en un colador con un poco de sal apiladas y tapadas con un paño de cocina para que no se oxiden. Se dejan 1-2 horas para que suelten el agua amarga. Se secan y se ponen a la plancha, con un poco de aceite. Mejor en una sartén, tapada y a fuego muy lento por ambos lados. De esa manera se cocinan con algo de vapor y quedan más jugosas. Se van apartando en un plato y cubriéndolas para que no se sequen.

Bechamel.

Se pone el aceite de oliva en una cazuela a fuego suave. Se añade la harina y se rehoga un poco (para que tueste y no tenga sabor a crudo) removiendo con las varillas. Se va añadiendo poco a poco la leche tibia sin dejar de remover con la varilla. Poner un poco de sal u nuez moscada. Se mantiene al fuego hasta que espese al punto deseado. Si salen grupos puede meterse la batidora y listo !!.

Montar la "lasaña" en un molde apto para horno. Primero se pone una capa fina de bechamel. Luego una capa de berenjenas, un poco de bechamel y luego una capa de la salsa de carne. Continuar en ese orden: berenjenas, bechamel, carne 2-3 veces más. Depende del tamaño del molde y de la altura deseada… y terminar con berenjenas y un poco de bechamel. En alguna de las capas se puede poner un poco de canela en polvo.

Para 4 personas queda muy bien en un molde cuadrado de unos 20x20 de manera que al cortarlo salgan 4 porciones de 10x10 cm. Si tenemos uno mayor nos saldrán menos capas pero igual de rica.

Solo falta ponerle por encima un huevo batido (esto es opcional pero la receta griega tradicional lo lleva y queda mejor), un poco de queso blando rallado y ¡¡ al horno!! 180 ºC con calor arriba y abajo hasta que se dore la superficie.

Puede hacerse más cantidad y congelarse (antes de gratinarla).

*** Niños *desde los 6-7 meses* (mejor sin huevo).**

Fuente: Carmen de la Torre Cecilia (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación

Decálogo de la alimentación (podcast)