

Moussaka (traditioneel grieks gerecht in een slanker jasje)

Moussaka, voor mij 1 van de lekkerste griekse ovenschotels. Laat je niet ontmoedigen door de lange bereidingstijd, net als zoveel andere gerechten, je hoeft echt niet continue bij het fornuis te blijven staan. Zorg wel dat je een kookwekkertje gebruikt, dit scheelt een hoop stress en ergenis. Terwijl de gehaktsaus staat te pruttelen, verwarm je de oven voor en snij je de courgettes en als de courgettes in de oven zitten, zet je de frituurpan aan en frituur je de aardappelschijfjes. Vergeet niet af en toe te roeren in het gehaktmengsel.

Je zult zien dat zo'n lekkere gezondere ovenschotel dan best snel gemaakt is. Je vraagt je nu natuurlijk af.... Claudia!, gezondere ovenschotel en frituren? JAZEKER, in dit gerecht frituren we alleen de aardappelschijfjes (terwijl het oorspronkelijke griekse gerecht ook de courgettes en/of de aubergines frituurt) en je laat de schijfjes ook nog uitlekken op een stuk keukenpapier, dit scheelt echt veel!

In Griekenland maken wij dan ook altijd gelijk een grote hoeveelheid, het zijn fantastische gerechten om vooraf klaar te maken voordat de visite komt maar ook heel goed in te vriezen zodat je altijd een gezonde maaltijd op tafel kan zetten als je even geen tijd hebt om te koken.

Voor 8-10 personen

Bereidingstijd: 1- 1,5 uur + oventijd

Ingrediënten

- 1,5 kilo rundergehakt
- 6 – 7 courgettes (meer mag ook)
- 3 zakjes aardappelschijfjes (van 450 of 500 gram, komt niet zo nauw :))
- 2 grote uien
- 1 blik tomatenstukjes
- 3 eetlepels oregano
- 2 laurierblaadjes
- 2 tenen knoflook
- Zout/peper
- 150 gr geraspte kaas

Ingrediënten voor de bechamelsaus

- 100 gr boter
- 100 gr bloem
- 1 liter halfvolle melk

Bereiding

Snipper de ui en knoflook en fruit deze aan in een klein beetje olijfolie. Voeg het gehakt toe en bak dit rul.

De tomatenstukjes, oregano en laurierblaadjes mogen erbij.

Zet het vuur laag (ZONDER deksel) en laat de saus pruttelen, hoe langer t pruttelt , hoe intenser de smaak wordt.

Na ongeveer 45 minuten is het vocht verdampt, proef en breng het verder op smaak met wat zout/peper.

(doe niet te veel, want ook tussendoor op de courgettes/aardappelschijfjes komt nog wat zout/peper).

Vis de laurierblaadjes uit de saus.

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Courgettes in (ronde) plakjes (3-4 mm dik) snijden, bakplaten voorzien van bakpapier en hierop de courgetteplakjes leggen. Smeer met een kwastje licht wat olijfolie over de plakjes en bestrooi dit met zout (hiermee onttrek je meer vocht uit de courgettes).

Schuif de bakplaten in de oven voor ongeveer 20-25 minuten (op heteluchtstand).

Als de courgetteplakjes ingekrompen (vocht verdampt) en wat gekleurd zijn, dan kunnen ze uit de oven.

Frituur ondertussen de aardappelschijfjes in porties en laat deze uitlekken op een stuk keukenpapier.

Bereiding bechamelsaus

Samenstellen

Nu zijn alle componenten klaar en kun je de ovenschaal opbouwen.

Begin met de aardappelschijfjes en voorzie de hele laag van een snufje zout/peper.

Hier bovenop leg je alle courgetteschijfjes, deze dek je af met het gehaktmengsel (let wel op dat al het vocht verdampt is, feitelijk mag het geen saus meer zijn maar gehakt met tomaten en kruiden).

Ten slotte giet je de bechamelsaus er overheen en maak het

geheel af met een dun laagje geraspte kaas.

Zet de moussaka voor max. 20 minuten in de oven om het geheel weer op te warmen, de kaas te laten smelten en een mooi bruin kleurtje te geven.



Deze schotel kun je goed 1 dag van tevoren maken, maak alles zoals hierboven, dek het af met een stuk folie en zet de ovenschotel koud weg.

De volgende dag verwarm je de oven voor op 175 graden en zet je de moussaka 30-40 minuten in de oven.

(de ingrediënten zijn ten slotte al gaar, dus het gaat alleen om opwarmen).