



MUSAKA VEGETAL

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 600 g de berenjena
- 80 g de queso rallado
- 300 g de cebolla
- 300 g de tomate
- 1 hoja de laurel
- 2 dientes de ajo
- Salsa bechamel:
- sal
- pimienta molida
- 40 g de aceite de oliva
- 300 ml de leche
- 30 g de harina

LA PREPARACIÓN

- Pelar y cortar las berenjenas a tiras. Poner con agua y sal, aproximadamente una hora.
- Secar y enharinar. Freír y reservar.
- Dorar la cebolla, finamente picada. Añadir el tomate pelado y cortado en pequeños dados, los ajos enteros y el laurel. Tapar y dejar a fuego lento.
- Retirar los ajos y el laurel (escurrir si es necesario).
- Cubrir el fondo de una fuente de horno, con una capa de berenjenas y a continuación una capa de verduras (cebolla, tomate, etc.). Repetir la operación alternando las dos capas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.5 g	Grasas 16.8 g
Kcal 284	Proteínas 11.8 g

- Cubrir con la bechamel, añadir el queso y gratinar.
-