






MOUSSAKA DE BERENJENAS CON SOJA TEXTURIZADA (COPIA)

 1 hora

 6 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de soja texturizada fina
- 400 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 2 unidades medianas de zanahoria, cruda [180 g]
- 1 cucharada de orégano
- 1 cucharada soperas de salsa de soja [13 g]
- 3 cucharadas de leche  3 cucharadas de bebida de soja
- 3 cucharas soperas de aceite de oliva, virgen extra [27 g]
- 2-3 unidades medianas de patata [500 g]
- 1-2 unidades medianas de berenjena
- Queso mozzarella rallado
- 500 mL de bebida de soja sin azúcar  500 mL de leche
- 3 cucharadas soperas rasas de harina de trigo, integral [30 g]
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [30 g]  3 cucharadas de postre de mantequilla [30 g]
- Pimienta negra
- Nuez moscada

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a calentar 1 cucharada de AOVE en una cazuela. Cortamos las zanahorias, las cebollas y los ajos en daditos pequeños. Pochamos durante 5 minutos. Añadimos la soja texturizada y doramos 2 minutos más. Incorporamos el tomate triturado junto con el orégano y la salsa de soja. Cocinamos con la cazuela tapada durante 20 minutos. Buscamos que tenga una textura bastante espesa para que la moussaka no se deshaga.
- 2º Lavamos bien las patatas y las cocemos con la piel en agua con sal durante 20-30 minutos. Todo depende del tamaño. Pinchamos para comprobar que estén blandas por dentro. Colamos y pasamos por agua fría. Pelamos las patatas y las machacamos con la ayuda de un tenedor junto con la leche. La idea es obtener un puré espeso.
- 3º Cortamos las berenjenas a lo largo en láminas finas. Las cocinamos a la plancha con muy poco aceite unos 7-10 minutos. Las reservamos en un plato mientras se cocina el resto. Mientras, podemos aprovechar para hacer la bechamel.

- 4º Bechamel: Antes de empezar, calentamos la leche para que no salgan grumos. En un cazo o sartén, calentamos la mantequilla / AOVE a fuego no muy alto. Una vez que esté caliente, incorporamos la harina y cocinamos a fuego suave 2-3 minutos. Vigilamos que no se nos queme. Añadimos la mitad de la leche y removemos sin parar hasta que hierva suavemente y veamos que ha espesado. En este punto, incorporamos el resto de la leche y repetimos el mismo proceso. Una vez que haya espesado y tenga la consistencia deseada, añadimos sal, pimienta y nuez moscada al gusto.
- 5º Precalentamos el horno a 180°C. Podemos montar la moussaka como más nos guste. Pero una forma muy fácil de hacerlo es siguiendo este orden: patata / soja o carne / bechamel / berenjena. Cubrimos con queso y horneamos 10-15 minutos hasta que se gratine.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [420 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	514 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	42 g	84 %
H. CARBONO	11 g	47 g	18 %
AZÚCARES	3 g	11 g	12 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	34 %
SODIO	67 mg	282 mg	12 %