



MOUSSAKA DE BERENJENAS CON SOJA TEXTURIZADA

 1 hora 1 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de soja texturizada
- 50 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- Orégano
- 1/4 cucharada sopera de salsa de soja [3 g]
- 1 cucharada de leche o bebida vegetal
- 1 cuchara de café de aceite de oliva, virgen extra [2 g]
- 1 unidad mediana de patata, cruda [220 g]
- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- Queso mozzarella rallado
- 125 gramos de bebida de soja
- 1 cucharada sopera rasa de harina de trigo, integral [13 g]
- 3 cucharadas soperas de aceite de oliva virgen extra [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 (861 g)	% DDR
ENERGÍA	108 kcal	931 kcal	47 %
PROTEÍNA	5 g	46 g	91 %
H. CARBONO	9 g	79 g	30 %
AZÚCARES	2 g	20 g	22 %
GRASA	5 g	45 g	65 %
GRASAS SATURADAS	1 g	10 g	52 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	19 g	77 %
SODIO	62 mg	534 mg	22 %