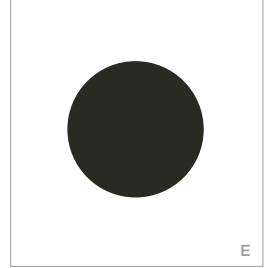




Vegetarisk moussaka

med zucchini, parmesan och vitlöksbröd

35-45 minuter



Lök



Vitlök



Aubergine



Zucchini



Paprika



Linser



Oregano



Timjan



Baharat Kryddmix



Grönsaksbuljong



Krossade Tomater



Ciabatta



Crème Fraîche



Parmesan

Nu kör vi

Börja med att tvätta dina grönsaker, frukt och örter.

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten, socker

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Lök	1 st	2 st
Vitlök	1 klyfta	2 klyftor
Aubergine	½ st	1 st
Zucchini	½ st	1 st
Paprika, gul	1 st	2 st
Linser, röda	½ paket	1 paket
Oregano	1 g	1 g
Timjan	1 g	1 g
Baharat kryddmix	2 g	4 g
Grönsaksbuljong 10)	2 g	4 g
Krossade tomater, basilika	1 paket	2 paket
Vatten*	½ dl	1 dl
Ciabatta 3) 7) 8) 11) 13)	½ st	1 st
Crème fraîche 7)	150 g	150 g
Parmesan 7)	1 st	2 st
Olja*, Olivolja*	efter behov	
Salt*, Peppar*, Socker*	efter smak	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 600 G
Energi	385 kJ/92 kcal	2312 kJ/553 kcal
Fett	3 g	17 g
Varav mättat fett	2 g	9 g
Kolhydrat	12 g	71 g
Varav sockerarter	4 g	22 g
Protein	4 g	24 g
Fiber	2 g	13 g
Salt	0,5 g	3,1 g

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

3) Sesam 7) Mjöl 8) Ägg 10) Selleri 11) Soja 13) Gluten (Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

Baharat kryddmix ingredienser: Kanel, muskotnöt, kryddnejlika, svartpeppar, ingefära

Grönsaksbuljong ingredienser: Vegetabiliskt späd (vatten, lök, morotsextrakt, tomat, rotselleri, örter, vitlök, kryddor), salt, glukossirap, maltosdextrin, jästextrakt, socker, smakämnen, rapsolja

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnens grillfunktion på 200°C.

Finhacka **lök**. Pressa **vitlök**. Skär **aubergine** [½ st, 2 pers] i 1 cm breda skivor.

Tärna **zucchini** [½ st, 2 pers] och **paprika** i 1 cm stora bitar.

Skölj **linser** i en sil tills vattnet klarnar.



4. Grilla aubergine

Under tiden **linserna** sjuder, placera **aubergineskivorna** på en plåt täckt med bakplåtspapper. Häll över en skvätt **olja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Grilla i ugnen tills skivorna är gyllenbruna och mjuka, ca 8-9 min på vardera sida.

Ta sedan ut aubergineskivorna och sätt åt sidan.

TIPS!

Håll ett öga på aubergineskivorna så de inte bränns vid i ugnen. Och låt dem grilla lite längre under uppsikt om de inte är färdiga efter given tillagningstid.



2. Fräs grönsaker

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelvärme. Fräs **lök** under omrörning tills den mjuknat, 3 min.

Lägg i **zucchini**, **paprika**, en nypa **salt*** och **peppar***. Fräs tills grönsakerna är mjuka, 5 min.

Tillsätt **oregano**, **timjan**, **baharat kryddmix** och **halva vitlöken**. Fräs i 1 min.



5. Bygg din moussaka

Blanda resterande **vitlök** med 1 msk **olivolja*** per person i en liten skål.

Dela **ciabatta** [½ st, 2 pers] på hälften som en sandwich och pensla **vitlöksoljan** på snittytan.

För över grönsakerna från stekpannan till en ugnsgallret. Placera **aubergineskivorna** ovanpå grönsakerna och bre ett jämnt lager av **crème fraîche** på toppen.



3. Låt sås sjuda

Rör i **linser** [½ paket, 2 pers], **grönsaksbuljong** och **krossade tomater** i stekpannan.

Tillsätt **vatten*** (se mängd i ingredienslistan) och en nypa **socker***.

Rör om, koka upp, och låt sedan sjuda tills **linserna** mjuknat, 20-25 min.

TIPS: Häll i en extra skvätt vatten om såsen blir för tjock.



6. Servera

Riv **parmesan** och strö den över **moussakan**. Krydda med **peppar***.

Gratiner **moussakan** i ugnen tills **osten** är gyllenbrun och bubblar, ca 5 min.

Lägg in **vitlöksbrödet** på ugnsgallret med snittytan uppåt. Låt grilla tills ytan är gyllenbrun, 2-3 min.

Servera **moussakan** i djupa tallrikar tillsammans med **vitlöksbrödet**.

Smaklig måltid!