

Moussaka

Aantal personen: 6

400 gram mager rundergehakt
450 gram aardappelschijfjes (optioneel)
400 gram tomatenblokjes uit blik
150 milliliter magere Griekse yoghurt
2 aubergines
2 courgettes
4 paprika's
4 dikke winterpenen
500 gram gemengde champignons
250 gram cherry tomaten
2 eieren
3 uien
4 tenen knoflook
80 gram geraspte kaas
2 theelepels kaneel
pancoating
6 el olijfolie
zout
peper

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Snij de aubergines in dikke plakken, hou deze apart. Snij ondertussen de courgettes, paprika's, winterpenen en de champignons in kleine blokjes. Halveer de cherry tomaten. Snipper de uien.

Verhit 1 eetlepel vet naar keuze in een grote braadpan, bak hierin het gehakt rul.

Voeg dan de uien eraan toe en fruit deze even tot de randjes glazig zijn, pers er dan de teentjes knoflook boven uit. Fruit de knoflook nog eens 30 seconden.

Voeg nu alle groenten behalve de aubergines toe, en bak op hoog vuur nog eens 5 minuten mee tot de groenten een beetje zacht beginnen te worden.

Voeg de tomatenblokjes en de kaneel toe en roer om.

Breng op smaak met zout en peper.

Laat de saus 10 minuten zachtjes doorkoken.

Bestrijk de plakken aubergine met de olie (of spray deze in met de pancoating) en gril in 6 - 8 minuten aan beide kanten bruin en gaar.

Verdeel de helft van de aardappelschijfjes in een ingevette ovenschaal. Schep de helft van de gehaktsaus erop. Leg de helft van de aubergine plakken erop. Herhaal deze volgorde nog een keer. Klop de eieren los met de yoghurt en strijk dit uit over de aubergine.

Strooi de kaas over het geheel en bak de moussaka circa 30 minuten in de oven goudbruin en gaar.