

Nákyp z mletého masa a baklažánu (Balkánská musaka)



Obtížnost: ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 45min
Celkový čas: 1h 5min , Porce: 8

1061 kalorií , **16 g** cukrů , **13 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Jozef

Odkaz: <https://srecepty.cz/nakyp-z-mleteho-masa-a-baklazanu-balkanska-musaka>

Příprava

Dva větší baklažány ošúpeme, pokrájame po dĺžke na pol centimetrové plátky, posolíme a necháme asi 20 minut odstáť. Medzitým si pripravíme cestíčko z 2 vajec, 250ml mlieka, soli a polohrubej múky, ktoré by malo byť hustejšie ako na palacinky. Plátky baklažánov obalíme v cestíčku a vypražíme v oleji do ružova z oboch strán. **PLNKA:** Cibuľu pokrájame a opražíme na masť, pridáme 500gr mletého mäsa, ochutíme soľou, korením, cesnakom a troškou rozmarínu a opekáme. Do vymasteného pekáča ukladáme postupne vrstvu baklažánov a vrstvu mäsa. Poslednú vrstvu budú tvoriť baklažány (takto naukladáme asi 3 vrstvy baklažánov a 2 vrstvy mäsa). Zalejeme šťavou z 500 gr paradajok. Pečieme asi 30-40 minút. V stredne vyhriatej rúre.

▣ Tip k receptu

K Balkanskej musake podávame čerstvý zeleninový šalát.

Ingredience

- 2 větší lilky
- 2 vejce
- cca 250 ml mléka
- polohrubé mouky podle potřeby
- 100 ml olivového oleje na smažení
- sůl a pepř podle chuti
- 3 stroužky česneku
- 500 g jehněčího mletého masa
- troška rozmarýnu
- 2 velké cibule
- 500 g rajčat
- 2 lžíce sádla

Kategorie

Obyčejný den, Balkánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

