



Pratos Principais

Pratos de Arroz

Moussaka com Arroz

🕒 35 min.

🔧 Fácil

💰 Económico

🍽️ 4 doses

Ingredientes

250 g de arroz
2 0 beringelas
300 g de carne picada de vitela
50 g de queijo ralado
100 ml de vinho branco
400 g de molho de tomate
2 0 gemas de ovo
25 g de manteiga
0 sal q.b.
0 pimenta q.b.

Informação nutricional

Energia	701,9 kcal	35%*
Proteínas	32,5 g	65%*
Lípidos	34,3 g	49%*
Hidratos de Carbono	59,0 g	23%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

- 1 Cortar as beringelas às rodela, temperar com sal em abundância e deixar repousar 1h.
- 2 A seguir, passá-las por água fria, secar e fritar em bastante azeite até que fiquem douradas; escorrer em papel absorvente.
- 3 Preparar o bechamel com o leite, a manteiga e a farinha; temperar com sal, pimenta e noz-moscada; acrescentar as gemas.
- 4 Fritar carne picada num pouco de azeite; logo que fique dourada, temperar com sal e pimenta, adicionar o vinho, e cozinhar a lume forte até que o vinho se evapore.

- 5 Acrescentar molho de tomate e deixar ao lume 20 minutos.
- 6 Cozer arroz em abundante água com sal; escorrer, acrescentar uma colher de manteiga e misturar bem.
- 7 Colocar numa assadeira camadas alternadas de arroz, carne, rodela de beringela e bechamel (finalizar com bechamel).
- 8 Cobrir com queijo ralado e levar ao forno a 180°, durante 30 minutos. Conselho: Preparar com antecedência e gratinar no momento de servir.