

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 rodelas, 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, rodelas de beringela e bechamel (finalizar com bechamel).

8 Cobrir com queijo ralado e levar ao forno a 180º, durante 30 minutos. Conselho: Preparar com antecedência e gratinar no momento de servir.