

27 Μαρτίου 2014

Μουσακάς με φακές

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτογραφία: Παναγιώτης Μπελτζινίτης, εκτέλεση συνταγής: Στέλιος Μαστοράκος.

Μια εναλλακτική εκδοχή του μουσακά, που συνδυάζει άριστα τα όσπρια και τα λαχανικά

ΥΛΙΚΑ (για 6 άτομα)

500 γρ. μέτριες φακές Φαρσάλων

100 ml έ.π. ελαιόλαδο και λίγο επιπλέον για το τηγάνισμα

200 γρ. κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
150 γρ. πράσο, ψιλοκομμένο
1-2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
150 ml λευκό ξηρό κρασί
300 γρ. καρότα, σε κυβάκια
2 κλωνάρια σέλερι, ψιλοκομμένα
3 κ.σ. πελτέ ντομάτας, διαλυμένο σε λίγο νερό
2 κ.σ. φρέσκο θυμάρι, ψιλοκομμένο
200 γρ. φυτικό τυρί (προαιρετικά)
λίγο αλεύρι για όλες τις χρήσεις
500 γρ. μελιτζάνες, σε φέτες
500 γρ. πατάτες, σε ροδέλες
αλάτι και πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΠΕΣΑΜΕΛ

100 γρ. μαργαρίνη
100 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
500 ml ζωμός λαχανικών (σπιτικός ή ψυγείου), χλιαρός
1 πρέζα μοσχοκάρυδο
50 γρ. φυτικό τυρί, τριμμένο (προαιρετικά)
αλάτι και πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε τις φακές. Τις σουρώνουμε και τις ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα με νερό που κοχλάζει για περίπου 5 λεπτά. Μόλις πάρουν βράση, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και τις στραγγίζουμε. Τις ρίχνουμε και πάλι στην κατσαρόλα, προσθέτουμε ζεστό νερό – τόσο όσο να τις σκεπάζει – και

σιγομαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν, αλλά όχι να λιώσουν, για περίπου 15-20 λεπτά. Τις σουρώνουμε και τις αφήνουμε στην άκρη.

Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε τα κρεμμύδια, το πράσο και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Σβήνουμε με το κρασί. Μόλις εξατμιστεί το αλκοόλ, προσθέτουμε τις βρασμένες φακές, τα καρότα, το σέλερι και τον πελτέ και μαγειρεύουμε μέχρι να μαλακώσουν (προσοχή, δεν πρέπει να μείνουν πολλά υγρά). Λίγο πριν από το τέλος προσθέτουμε το θυμάρι και αλατοπιπερώνουμε. Αποσύρουμε από τη φωτιά, αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει και προσθέτουμε το τυρί (προαιρετικά).

Αλευρώνουμε τις μελιτζάνες, τις βουτάμε στιγμιαία σε μπολ με νερό και τις τηγανίζουμε σε μπόλικο καυτό λάδι. Τις στρώνουμε σε ένα ταψί. Τηγανίζουμε τις πατάτες και τις τοποθετούμε και αυτές στο ταψί, επάνω από τις μελιτζάνες. Τέλος, απλώνουμε τις φακές.

Μπεςαμέλ: Σε μια κατσαρόλα, σε μέτρια φωτιά, λιώνουμε τη μαργαρίνη. Προσθέτουμε το αλεύρι και το καβουρντίζουμε για περίπου 2-3 λεπτά, ανακατεύοντας συνέχεια. Ρίχνουμε τον ζωμό και ανακατεύουμε γρήγορα για να μη σβολιάσει. Χαμηλώνουμε τη φωτιά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα μέχρι να πήξει η μπεςαμέλ. Αποσύρουμε από τη φωτιά και πασπαλίζουμε με αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C. Στρώνουμε την μπεςαμέλ επάνω από τις φακές και πασπαλίζουμε προαιρετικά με το φυτικό τυρί. Ψήνουμε για περίπου 30 λεπτά, έως ότου η επιφάνεια του φαγητού αποκτήσει χρυσαφί χρώμα.

**Δημοσιεύθηκε στο BHMA GOURMET*

Τάσος Μπίκος Executive chef στο Il Barretto

Πηγή: tovima.gr