



Lahodná cizrnová musaka

vegetariánský

Pro zkušené

2 hodiny + namáčení a
vaření cizrny

Pro 4 osoby

☆☆☆☆☆

Ingredience

350 g brambor
170 g cizrny
340 g rajčatového protlaku
1 lilek
2 cibule
3 stroužky česneku
2 lžičce oregana
5 bobkových listů
4 kuličky nového koření
4 lžičce olivového oleje
1 lžička mleté skořice
olivový olej na vymazání formy
500 ml biomléka
50 g hladké pšeničné mouky
50 g biomásla
trochu strouhaného
muškátového oříšku
sůl
pepř podle chuti

Jak na to?

1. Cizrnu připravte podle návodu. Vodu slijte, nechte cizrnu okapat v cedníku a poté ji pulzním mixérem rozmixujte na menší kousky.
2. Neoloupané brambory dejte na 10 minut vařit, poté je nechte trochu vychladnout, oloupejte a nakrájejte na půl centimetru silné plátky.
3. Do větší pánve nalijte olivový olej, přidejte na kostičky nakrájenou cibuli a 10 minut restujte za občasného míchání. K cibuli přidejte nasekaný česnek, tři bobkové listy, nové koření a dalších 5 minut restujte. Ke směsi přidejte rajčatový protlak, cizrnu, oregano, skořici a půl lžičky soli. Omáčku vařte dalších 5 minut.
4. Připravte si bešamel: v hrnci rozehejte máslo, když začne pění, přisypte mouku a za stálého promíchávání připravte světlou jíšku. Po malém množství postupně přilévejte mléko a promíchejte metličkou dohladka. Přidejte dva bobkové listy a nechte provařit. Konzistence bešamelu by měla být podobná krupicové kaši. Nakonec osolte a dochuťte muškátovým oříškem a pepřem podle chuti.
5. Menší pekáček (cca 30×20 cm) vymažte olivovým olejem. Na dno vyskládejte brambory, osolte a lehce pokapejte olivovým olejem. Pokračujte vrstvou lilku nakrájeného na půl centimetru silné plátky, lehce osolte. Na lilek nalijte vrstvu rajčatové omáčky s cizrnou. Jako poslední bude vrstva bešamelové omáčky.
6. Dejte péct na 1 hodinu do trouby vyhřáté na 180 °C. Před krájením nechte musaku 15 minut odpočinout.

Musaku si můžete připravit i dopředu, druhý den je snad ještě lepší. Můžete také připravit dvojnásobnou porci a dát zamrazit. Bešamel samozřejmě může být i veganský - mléko použijte sójové nebo ovesné a máslo nahraďte rostlinným margarínem vhodným pro tepelnou úpravu.