

Glutenfri moussaka

Denne retten tar meg rett tilbake til Hellas og sommer. Gresk moussaka er en helt nydelig ovnsbakt rett med masse deilige grønnsaker, kjøttdeig og gratinert ost. Du kan veldig enkelt lage ostesausen glutenfri. Vi lager et stort brett når vi først lager det og vi spiser det mer enn gjerne 2 dager på rad.

Ingredienser:

- 500 g kjøttdeig
- 2-3 ss olivenolje
- 1 finhakket rød løk
- 2 finhakkede hvitløksfedd
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 ts malt kanel
- 1/2 ts revet muskat
- 3 ss oregano
- salt/ pepper etter smak
- 3 ss smør
- 3 ss glutenfritt lyst mel
- 5 dl valgfri melk
- 2 egg
- 4 dl revet ost
- 1 stor aubergine
- 1 squash
- 4 store poteter

Ekstra olivenolje til steking av grønnsakene.

Kjøttsaus:

Stek kjøttdeigen noen minutter i olje. Ha i løk og hvitløk og stek videre i ytterligere noen minutter. Ha i tomater, kanel og muskat. La det koke i 10-15 minutter. Krydre med salt, pepper og oregano.

Ostesaus:

Smelt smøret i en kjele. Ha i melet og rør godt i cirka 2 minutter. Rør inn melken og la det koke videre i 5 minutter under omrøring til du har en jevn saus. Dra kjelen av varmen og pisk inn eggene og halvparten av osten.

Grønnsaker:

Skjær aubergin, poteter og squash i tynne skiver. Strø over litt salt på skivene. Stek grønnsakene i olivenolje til de er myke og gyldne på begge sider. Legg de på et brett med bakeark og la overflødig olje renne av.

Fremgangsmåte:

Legg kjøttsaus, aubergine, squash og poteter lagvis i en ildfast form. Ha

over ostesausen og strø over resten av osten. Gratiner formen i ovnen på 180 grader i ca 15 minutter.

Server med [gresk salat](#) og [tzatsiki](#) til.





Lykke til!

Pappa'n til Sevastianos

#pappautengluten #kapersoliven #glutenfri #gresk #mat #moussaka #aktiv
#familie #papa #utengluten #cøliaki #cøliakiforeningen #marathon #running
#daddy #theglutenfreedad #cooking #glutenfree #greek #food #celiac