



## Moussaka alle verdure



### Ingredienti

- 4 Melanzane
- 4 Patate
- Caciocavallo q.b.
- 3 cucchiaini di Formaggio grattugiato
- Salsa di pomodoro q.b.
- Besciamella q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Noce moscata q.b.

### Preparazione

1. Tagliate le melanzane a fette spesse 1 cm, salatele abbondantemente e schiacciatele con la carta assorbente in maniera che eliminino più acqua possibile. Bollite le patate, scolatele e mettetele da parte. Nel frattempo procedete con la frittura delle melanzane in abbondante olio caldo, lasciandole asciugare su della carta assorbente.
2. Preparate la besciamella secondo la vostra ricetta.
3. Cominciate stendendo un primo strato di patate tagliate a fette, spolverizzatele di sale, pepe e noce moscata. A seguire stendete melanzane, sugo di pomodoro, qualche cubetto di caciocavallo e un paio di cucchiaini di formaggio grattugiato. Quindi fate un altro strato di melanzane e pomodori a fette, e coprite con abbondante besciamella e cospargetela con pepe, noce moscata e rimanente formaggio grattugiato.
4. Infornate a 200° C fino a doratura.

### Informazioni nutrizionali

carboidrati	16.09 g
Energia	76.15 kcal
grassi	0.95 g
Fibra	7.35 g
Proteine	3.27 g
Grassi saturi	0.36 g
Sodio	40.31 mg
zuccheri	40.31 mg

🕒 60

👤 8 4 persone