

# Μουσακοπιτσάκι (Πιτσάκι με μουςακά)



Όσοι αγαπάτε τον μουςακά, τότε αυτή είναι αναμφισβήτητα η εκπομπή σας. Σήμερα θα φτιάξουμε το τέλειο μουσακοπιτσάκι αλλά και τέλειο μουςακάκι . Πάμε να μάθουμε τα πάντα για αυτό τα υπέροχα πιάτο αλλά και να δούμε εναλλακτικές συνταγές στην κουζίνα του HAPPY COOK.

## **Υλικά:**

### **Για το ζυμάρι**

500 γρ. αλεύρι χρυσό Αφοί Κεραμάρη MANNA  
1 κουταλιά άχνη ζάχαρη Αφοί Κεραμάρη MANNA  
4 κουταλιές ελαιόλαδο Ariston  
1 κουταλάκι αλάτι Ιμαλαΐων Saltic  
1 κουταλάκι ξερή μαγιά  
250ml χλιαρό νερό

### **Για τη σύνθεση**

1 μελιτζάνα φλάσκια  
ελαιόλαδο με γεύση ρίγανη  
αλάτι Ιμαλαΐων Saltic  
6 κουταλιές σάλτσα ντομάτας

### **Για τον κιμά:**

½ κιλό μοσχαρίσιος κιμάς  
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

5 κουταλιές ελαιόλαδο ARISTON  
αλάτι Ιμαλαΐων Saltic  
πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ  
πάπρικα ΜΠΑΧΑΡ  
λίγη σόγια σως  
50ml λευκό ξηρό κρασί  
λίγο ψιλοκομμένος μαιντανός  
1 κουταλάκι κοφτό κανέλα ΜΠΑΧΑΡ  
1 σκελίδα σκόρδο  
½ κουταλάκι ρίγανη

#### **Για την μπεσαμέλ:**

50γρ βούτυρο  
50γρ αλεύρι για κάθε χρήση ΑΦΟΙ ΚΕΡΑΜΑΡΗ MANNA  
½ λίτρο γάλα  
λευκό πιπέρι ΜΠΑΧΑΡ  
μοσχοκάρυδο ΜΠΑΧΑΡ  
αλάτι Ιμαλαΐων Saltic

#### **Εκτέλεση:**

Βάζεις λάδι στο τηγάνι και το βάζεις να ζεσταθεί. Κόβεις τη μελιτζάνα σε ροδέλες, τις απλώνεις και τις αλατίζεις να ξεπικρίσουν. Στην γκριλιέρα βάζεις λίγο λάδι με άρωμα ρίγανη. Θα ψήσεις τις μελιτζάνες για περίπου 7 λεπτά από κάθε μεριά. Σωτάρεις το κρεμμύδι στο τηγάνι με το λάδι. Βάζεις πάπρικα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Βάζεις τη σόγια σως για να σβήσεις τα κρεμμύδια. Ρίχνεις μέσα τον κιμά και τον διαλύεις σε πολύ μικρά κομμάτια. Βάζεις το σκόρδο στον κιμά.

Για το ζυμαρί: Βάζεις το αλεύρι, τη μαγιά, τη ζάχαρη και ανακατεύεις. Μετά βάζεις το αλάτι και το ελαιόλαδο. Στη συνέχεια προσθέτεις το νερό και ζυμώνεις. Το αφήνεις να ξεκουραστεί. Σβήνεις τον κιμά με κρασί και αφήνεις ένα λεπτό να εξατμιστεί. Ρίχνεις τη σάλτσα ντομάτας και χαμηλώνεις τη φωτιά να σιγοβράσει για 20-30 λεπτά. Ρίχνεις και λίγη κανέλα. Τέλος προσθέτεις λίγη ρίγανη και ψιλοκομμένο μαιντανό.

Για τη μπεσαμέλ: Βάζεις το βούτυρο να λιώσει και μετά ρίχνεις το αλεύρι. Ανακατεύεις το αλεύρι με το βούτυρο μέχρι να πάρει ένα ωραίο χρώμα. Κατεβάζεις την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνεις το γάλα ανακατεύοντας. Ξαναβάζεις την κατσαρόλα στη φωτιά και ανακατεύεις διαρκώς μέχρι να δέσει η μπεσαμέλ. Ρίχνεις αλάτι, πιπέρι και μοσχοκάρυδο.

Χωρίζεις το ζυμαράκι σε έξι κομμάτια και τα απλώνεις στο ταψί. Από πάνω βάζεις σάλτσα και την απλώνεις. Από πάνω βάζεις μια φέτα μελιτζάνα και κιμά, και από πάνω μπεσαμέλ. Τρίβεις λίγο τυρί και φρυγανιά και ψήνεις στους 190 για 15-17 λεπτά.

Δες και το βίντεο από την εκπομπή HAPPY COOK στον ΣΚΑΙ



#### INFO:

- Οι παραλλαγές του μουσακά είναι πολλές. Η επικρατούσα άποψη θέλει ο κιμάς να είναι μοσχαρίσιος ή μια μίξη μοσχαρίσιου και χοιρινού. Παρόλα αυτά ο παραδοσιακός μουσακάς είναι μόνο με αρνίσιο κιμά.
- Παραδοσιακά στον μουσακά προστίθεται κανέλα και μοσχοκάρυδο.
- Ο μουσακάς κατάγεται από τον περσικό «μαγκουμά», ένα έδεσμα με στρώσεις από μελιτζάνα, κρεμμύδι και ψιλοκομμένο αρνίσιο κρέας.
- Η λέξη “μουσακά” στα αράβικα σημαίνει “κρύο πιάτο”.



**ΑΠΟΦΘΕΓΜΑ:**

-Οι άλλοι ζουν για να τρώνε, αλλά εγώ τρώ για να ζήσω. Σωκράτης

-Εκατομμύρια είχαν δει το μήλο να πέφτει, αλλά μόνο ο Νεύτων ρώτησε γιατί.

Bernard Baruch, 1870-1965, Αμερικανός επιχειρηματίας & πολιτικός



Αν θέλεις να δεις πως φτιάχνεται το μουσακάκι (μικρός μουσακάς) δες [εδώ](#).



**bletsas**<sup>gr</sup>  
Ευτύχης Μηνέτσας