ВЕЧЕРЯ

Постна зеленчукова мусака

Постна мусака с картоф, морков, тиквичка и грах под мека заливка от брашно и зехтин, без месо, мляко и яйца. Традиционно ястие за Бъдни вечер, олекотено и за най-малките на трапезата.

Подготовка: 20 мин **Готвене:** 50 мин **Общо:** 70 мин **Порции:** 4
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Средно

Съдържа алергени: Глутен

Съставки

- 2 големи картофа, нарязани на малки кубчета
- 1 средно голям морков, нарязан на ситно
- 1 тиквичка, нарязана на кубчета
- 1 малка глава лук, ситно нарязана
- 1/2 червена чушка, нарязана на кубчета
- 1/2 ч.ч. грах (сварен или замразен)
- 1/2 ч.ч. доматено пюре
- 2 с.л. зехтин
- 1/4 ч.л. червен пипер
- 1/2 ч.л. риган или мащерка (по избор)
- Щипка сол и черен пипер (по желание, ако детето е над 1 годинка)
- 2 с.л. зехтин за заливката
- 3 с.л. брашно
- 300 мл. топла вода или домашен зеленчуков бульон без сол

Начин на приготвяне

1. Подготовка на зеленчуците: Загрейте зехтина в тиган и задушете лука, моркова и чушката за 2-3 минути. Добавете картофите, тиквичката, граха, доматеното пюре и подправките и разбъркайте, докато се смесят добре.
2. Печене: Прехвърлете сместа в тавичка и печете в предварително загрята фурна на 180°C за около 25-30 минути, докато картофите омекнат.
3. Приготвяне на заливката: Докато зеленчуците се пекат, загрейте зехтина за заливката в малка тенджера на слаб огън. Добавете брашното и бъркайте 1-2 минути, без да потъмнее. Налейте топлата вода или бульона на тънка струя, като бъркате непрекъснато, за да няма бучки. Варете още 2-3 минути при постоянно бъркане, докато заливката стане гъста като крем.
4. Завършване на мусаката: Извадете тавата от фурната и равномерно разпределете заливката върху зеленчуковата смес. Върнете тавата във фурната и печете още 15-20 минути, докато заливката се стегне и леко порозовее отгоре.

5. Сервиране: Оставете мусаката да се охлади леко преди сервиране, за да се стегне заливката и да се реже по-лесно. Поднесете я като самостоятелно постно ястие за цялото семейство.

Съхранение

- Съхранявайте постната зеленчукова мусака в хладилник в плътно затворен контейнер до 2-3 дни. Затопляйте във фурна на 160°C под фолио, докато се сгрее, или леко в микровълнова печка разбъркано, за да запазите структурата на заливката.
- Мусаката е вкусна и пресно приготвена, и на следващия ден: заливката от брашно и зехтин се стяга в хладилника, а при затопляне отново омеква.

Замразяване

- Замразете охладената мусака в плътно затворени кутии до 2-3 седмици. Размразявайте в хладилник и затопляйте, както е описано по-горе.

Съвети

- Ето че празничната магия се превърна в чиния, пълна с уют и топлина!
- Вашата постна зеленчукова мусака вече е готова да зарадва цялото семейство - от най-малките до най-големите. Тази рецепта носи вкуса на традицията и здравословно разнообразие на празничната трапеза.
- Поканете децата да ви помогнат - било то с подреждането на масата или с украсяването на кухнята с празнично настроение.
