

Постна зеленчукова мусака

Постна мусака с картоф, морков, тиквичка и грах под мека домашна заливка - без месо. 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: Млечни продукти, Яйца, 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. доматиено 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)
- 1 ч.ч. кисело мляко (натурално)
- 1 яйце
- 1 с.л. брашно

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, доматиеното 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: В купа разбийте киселото мляко, яйцето и брашното до гладка смес.
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 придобие златист цвят.
5. Сервиране: Оставете мусаката да се охлади леко преди сервиране. Тя може да се поднесе самостоятелно или с допълнително кисело мляко за гарнитура.

Съхранение

- Съхранявайте постната зеленчукова мусака в хладилник в плътно затворен контейнер до 2-3 дни. Затопляйте във фурна на 160°C с покритие с фолио, докато се затопли, или леко в микровълнова печка разбъркано, за да запазите структурата на заливката.
- Мусаката е най-добра както свежо приготвена, така и на следващия ден, тъй като заливката с яйце и мляко запазва кремообразната си структура при охлаждане и повторно затопляне.

Замразяване

- Замразете охладената мусака в плътно затворени контейнери или пакети до 2-3 седмици. Размразявайте в хладилник и затопляйте, както е описано по-горе - не замразявайте с млечно-яйчената заливка за повече от 2-3 седмици, тъй като текстурата може да се променя.

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 не само носи вкуса на традицията, но и здравословно разнообразие, което ще направи празниците още по-специални.
- Поканете децата да ви помогнат - било то с подреждането на масата или с украсяването на кухнята с празнично настроение. Така всяка хапка ще бъде изпълнена с любов и споделени мигове.