



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



## MOUSSAKA



### Ingrediënten (voor 4 personen):

- 3 uien
- 1 teentje look
- 2 el koolzaadolie
- 2 dikke wortelen
- 2 stengels selder
- 1 aubergine
- Zout
- 500 g kalfsgehakt
- 1 klein blikje tomatenconcentraat
- 400 g passata
- pili-pili
- oregano
- marjolein
- peper
- 600 g aardappelen
- 2 kleine courgetten
- 120 g Emmental light kaas
- enkele takjes peterselie



Diëtistenpraktijk  
De Snekens

Wendie Pluymers  
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



### Bereidingswijze:

- Pel de uien en snipper ze fijn.
- Pers hierbij het teentje look uit.
- Stoof de fijngesnipperde ui en look aan in 1 el koolzaadolie.
- Voeg het kalfsgehakt toe en bak dit rul.
- Schil de wortel en snij deze in fijne stukjes.
- Was de selder en snij deze eveneens in fijne stukjes.
- Stoof de wortel- en selderstukjes mee gaar met de gehaktmengeling.
- Was de aubergine en courgetten en snij deze in dikke plakken.
- Schil de aardappelen en snij deze eveneens in dikke plakken.
- Stoom de aardappelplakken, de aubergine- en courgetteplakken beetgaar en schik deze afwisselend in een ovenschotel.
- Voeg tomatenconcentraat, passata en de kruiden toe aan de gehaktmengeling en laat nog even op het vuur sudderen.
- Giet dit mengsel over de courget/aubergine/ aardappelplakken.
- Strooi hierover de geraspte, magere kaas en laat gedurende 45 minuten in een voorverwarmde oven van 180°C garen.
- Werk af met een beetje fijngehakte peterselie en dien de Moussaka op.
- Laat het smaken!