

GRECIA Moussaka

La moussaka è uno tra i piatti più rinomati al mondo, ma probabilmente anche uno di quelli con più dubbi sulla sua origine. Di certo si sa solo che le sue origini risalgono a secoli fa. Il nome probabilmente deriva da una parola araba, *mussaqa'ah*, che significa "raffreddata" e che appare per la prima volta in un libro del XIII secolo. Una composizione simile la ritroviamo nella cucina turca, e a risalire anche in quella bulgara, albanese e macedone. Da citare anche la variante ebraica senza besciamella che però è l'unico ingrediente che sappiamo per certo essersi aggiunto successivamente. Ciò avvenne nel 1920 per mano di un cuoco di Costantinopoli che voleva rendere il piatto più europeo. Insomma, la moussaka è quello che potremmo facilmente definire come un piatto patrimonio dell'umanità. Partiamo dalle basi: pomodoro e melanzane, ingredienti del bacino del mediterraneo. In origine i ceci venivano usati al posto della carne che invece ha poi preso piede probabilmente per l'influenza bulgara, o forse ottomana: tutto è incerto quando si tratta di questo piatto. Nella sua versione più conosciuta la moussaka è un delizioso sformato composto da uno strato di patate fritte, uno strato di melanzane fritte anch'esse, carne di agnello (o mista) tritata con una punta di pomodoro e uno strato finale di besciamella. Da qui poi possiamo sbizzarrirci con decine di varianti: chi usa anche le zucchine, chi solo la carne d'agnello, chi preferisce evitare il pomodoro, chi aggiunge un uovo sbattuto sulla superficie, chi addirittura la fa con il ragù di pesce. In ogni caso, la leggenda diffusa sull'isola di Cipro vuole che la moussaka sia un piatto afrodisiaco. Buon appetito e buon divertimento!

Claudia Polci | www.theaexperiences.com

Moussaka classica

Ingredienti per una pirofila

Melanzane ovali, 4
Pomodori pelati, 700 g
Macinato di agnello, 400 g
Macinato di maiale, 400 g
 Cipolla bianca, 2
 Olio evo, 4 cucchiai
 Aglio, 1 spicchio
 Origano fresco, 4 ciuffi
 Prezzemolo tritato, 4 ciuffi
 Vino bianco, ¼ di lt
 Besciamella, ½ lt
 Pecorino grattugiato, 80 g
 Olio per friggere, 1 lt
 Cannella

Preparazione

Lavate le melanzane, asciugatele e con l'aiuto di un pelapatate togliete circa un 20/30% di buccia facendo delle strisce nel senso della lunghezza, in ultimo tagliatele a fette tonde di circa 1 cm, conditele con poco sale e lasciatele in uno scolapasta per 30 minuti. Scaldate l'olio per friggere, asciugate bene le melanzane e friggetele poche alla volta, dovranno avere un colore dorato, scolatele su una carta assorbente da cucina. Tritate la cipolla e l'aglio, riponeteli in una casseruola con 4 cucchiai di olio, le carni macinate, poco sale, la metà del vino e lavorate il tutto con le mani per sgranare bene tutti gli ingredienti, metteteli sul fuoco e fate cuocere dolcemente mescolando di tanto in tanto.

Nel frattempo passate i pomodori pelati. Appena la carne risulterà dorata, bagnate con il vino rimanente, lasciate evaporare, aggiungete il pomodoro, condite con un pizzico di cannella e l'origano e lasciate cuocere ancora per altri 20-30 minuti, sempre a fuoco dolce, se necessario alla fine regolate di sale. Infine, imburrate una pirofila, disponete sul fondo un poco di salsa di carne, coprite con uno strato di melanzane accavallandole tra loro, coprite le stesse con uno strato di salsa di carne, un leggero strato di pecorino grattugiato e poco prezzemolo tritato, ripetete l'operazione partendo dalle melanzane per altri 3 strati, in ultimo coprite con un generoso strato di besciamella cosparsa infine di formaggio grattugiato. Preriscaldate il forno a 170°C e fate cuocere la Moussaka per circa 40 minuti, appena pronta sformatela, lasciatela riposare circa 10 minuti e servite. Nota: come per le nostre melanzane alla Parmigiana o Lasagna si presta ed essere riscaldata e servita in un altro momento.

Meussaka vegana

Ingredienti per 4 persone

Melanzane ovali, 2
Zucchine grandi, 3
Pomodori rossi, 4
Patate sbucciate, 2
Sedano, 100 g
Carote, 150 g
Cipolla, 2
 Erbe miste, q.b.
 Olio Evo, 6 cucchiari
 Tofu, 150 g

Preparazione

Tagliate 1 melanzana, 1 zucchina, il sedano, le carote e le cipolle a cubi piccoli della misura di mezzo centimetro circa.

Per la preparazione del "ragù vegetale" procedete in questo modo: in una padella antiaderente versate la metà dell'olio, aggiungete la dadolata di verdure, condite con poco sale, mescolate il tutto e fate cuocere a fiamma viva fino a farle rosolare bene. Di seguito tritate il tofu e riponetelo in una ciotola, tritate le erbe e utilizzatele per aromatizzare il "ragù vegetale".

Tagliate i pomodori a fette sottili, conditeli e teneteli a parte, poi tagliate le melanzane, le zucchine, le patate rimaste a fettine sottili, disponetele su una teglia e con l'aiuto di un pennello spennellatele con il rimanente olio, infine conditele da ambo i lati con poco sale.

Per assemblarla procedete in questo modo: prendete una pirofila tonda (o cocchio), disponete sul fondo le fette di verdure in modo circolare alternando le varietà, coprite con un strato di ragù vegetale e poco tofu tritato, coprite il tutto realizzando ancora uno strato di vegetali a fette, ripetete l'operazione con il "ragù vegetale" e il tofu, coprite con un giro di verdure miste e infornate a forno preriscaldato a 160°C per 35 minuti. Una volta cotta lasciate riposare circa 10 minuti prima di servirla.



Meussaka "lasagnata"

Ingredienti per 4 persone

Melanzane fritte, 500 g
Fior di latte, 250 g
Ragù di carne, 400 g
Patate, 250 g
 Parmigiano grattugiato, 150 g
 Besciamella, 200 g

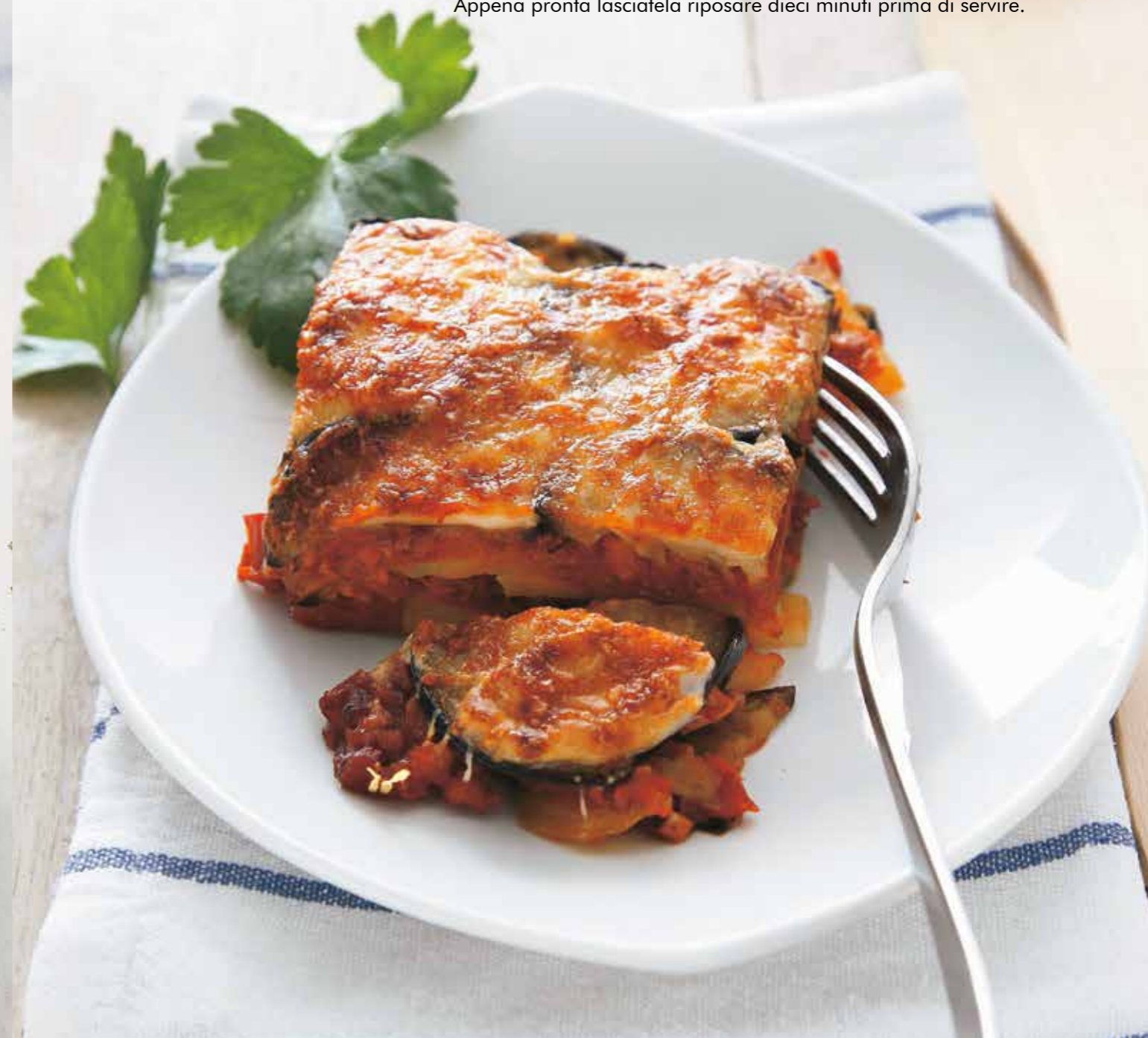
Preparazione

Sbucciate e tagliate le patate a rondelle di mezzo centimetro, lavatele, asciugatele e tenetele a parte.

In una teglia rettangolare imburrata, realizzate un fondo con poca besciamella, a seguire realizzate uno strato di patate a fette sovrapposte leggermente, coprite con una strato di melanzane fritte, condite con il ragù, fior di latte tritato e parmigiano grattugiato, ripetete l'operazione con patate, melanzane, ragù, fior di latte e parmigiano, in ultimo realizzate un ultimo strato di patate e melanzane, coprite con un mix di besciamella e ragù e cospargete in modo uniforme con il formaggio grattugiato.

Preriscaldare il forno a 170°C, infornate la teglia e fate cuocere per circa 40 minuti.

Appena pronta lasciatela riposare dieci minuti prima di servire.



Moussaka di pesce

Ingredienti per 4 persone

Melanzane fritte, 18 fette
Patate, 300 g
Polpa di pesce bianco, 300 g
 Aglio, 1 spicchio
 Prezzemolo, 4 ciuffi
 Pomodoro fresco, 400 g
 Besciamella, ½ lt
 Olio evo, 4 cucchiari

Preparazione

Tagliate la polpa di pesce a piccoli cubi, riponetela in una ciotola e conditela con sale e metà dell'olio, di seguito tagliate a cubi anche i pomodori freschi e riponete anch'essi in una ciotola.

In un tegame mettete il rimanente olio e l'aglio tritato, lasciatelo imbiondire, aggiungete la polpa di pesce e lasciatela cuocere per 5 minuti a fiamma viva, dopodiché spostate il tegame dal fuoco, versateci all'interno i pomodori e condite il tutto con sale e prezzemolo tritato. Rimettete il tegame sul fuoco e fate cuocere ancora a fiamma viva per 4 minuti, appena pronta fatela freddare rapidamente. Nel frattempo sbucciate e tagliate le patate a rondelle di mezzo centimetro, lavatele e asciugatele, disponetele su una teglia e conditele ambo i lati con poco sale.

Oleate una pirofila, disponete sul fondo uno strato di melanzane accavallandole leggermente, coprite con uno strato di fette di patate, sempre accavallandole leggermente, condite lo strato di patate con la salsa di pesce e pomodoro. Ripetere l'operazione con melanzane, patate e salsa di pesce, infine coprire con l'ultimo strato di melanzane e patate per poi terminare con un generoso strato di besciamella. Preriscaldare il forno a 160°C, infornate la moussaka di pesce e lasciatela cuocere per 30 minuti.

Appena pronta servite anche calda.

Moussaka con funghi

Ingredienti per 5 tortini

Preparazione

Melanzane, 15 fette
Funghi freschi misti, 400 g
 Aglio spicchi, 1
 Cipolla bianca, ½
 Prezzemolo, 4 ciuffi
 Olio evo, 6 cucchiari
 Besciamella, 400 g
 Pecorino grattugiato, 200 g
 Patate bollite, 3

Tritate i funghi, riponeteli in una ciotola e conditeli con l'aglio tritato, il sale, la metà del prezzemolo tritato e la metà dell'olio, metteteli in una padella antiaderente e fateli cuocere a fiamma viva per 5 minuti. Appena pronti toglieteli dal fuoco e lasciateli freddare.

Sbucciate le patate bollite e tagliatele a fettine molto sottili.

Oleate leggermente una pirofila quadrata.

Iniziate l'assemblaggio delle monoporzioni in questo modo: riponete un coppa pasta di 10-12 cm nella pirofila, adagiatevi sul fondo una fetta di melanzana arrosto, 1-2 fette di patate, coprite con un cucchiario di funghi tritati e poco pecorino, ripetete l'operazione partendo dalla melanzana, al termine coprite con un'ulteriore fetta di melanzana arrosto, togliete il coppa pasta e aggiungete un abbondante cucchiario di salsa besciamella, infine cospargete la monoporzione di pecorino grattugiato.

Se le monoporzioni vengono assemblate con ingredienti freddi possono essere conservate in frigorifero ed infornate per farle gratinare 20 minuti prima di servirle. Se le utilizzate subito fatele gratinare in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti.

