
276. "Wegańska musaka" / "Vegan moussaka"

Wegańska musaka - przepis



Dziś w Atelier Smaku powędrujemy w stronę Grecji i zaserwujemy Wam przepis na wegańską musakę. Pamiętajcie, że możecie dzielić się naszymi przepisami ze swoimi anglojęzycznymi przyjaciółmi, ponieważ [Translatab](#) przygotowało dla nas tłumaczenie odcinka oraz przepisów.

Sprawdźcie też inne nasze [przepisy na wegańskie dania obiadowe](#).



Today the Atelier of Taste is taking a trip to Greece. We'll serve you a vegan moussaka recipe. Remember you can share our recipes with your English-speaking friends as [Translatab](#) has prepared the translation of the episode and the recipe for us.

Czas / Time: 2 godzinu / hours

Ilość / Amount: 4-6 porcji / portions

Składniki - musaka / Ingredients - moussaka:

- 800 g ziemniaków / potatoes
- 800 g bakłażana / eggplant
- 50 ml oliwy z oliwek / olive oil

Składniki - sos pomidorowy / Ingredients - tomato sauce:

- 100 g granulatu sojowego / soy granulate
- 2 puszki / 2 tins (800 ml) pelati tomatoes
- (800 ml) pomidorów pelati / 50 ml olive oil
- 50 ml oliwy z oliwek / 4 leafs Chinese cabbage (only the white parts)
- 4 liście kapusty pekińskiej (tylko biała ich część) / 1 tablespoon tomato concentrate
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego / 3 tablespoons soy sauce
- 3 łyżki sosu sojowego tamari / 2 tablespoons balsamic vinegar
- 2 łyżki octu balsamicznego / 1 tablespoon oregano
- 1 łyżka oregano / 1 teaspoon cinnamon
- 1 łyżeczka cynamonu / 1 teaspoon cinnamon
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej / 1 teaspoon nutmeg
- 1 łyżeczka czarnego mielonego pieprzu / 1 teaspoon ground black pepper
- 1/2 łyżeczki asafetydy / 1/2 teaspoon asafoetida
- 1 szklanka białego półwytrawnego wina (my użyliśmy bezalkoholowego) / 1 glasses semi-sweet white wine (we used an alcohol free one)
- Sól do smaku / Salt to taste

Składniki - sos beszamelowy / Ingredients - béchamel sauce:

- 300 ml mleka roślinnego (my użyliśmy sojowego) / plant milk (we used soy)
- 100 ml mleczka kokosowego / coconut milk
- 2 łyżki mąki ryżowej / 2 tablespoons rice flour
- 3/4 łyżeczki czarnego mielonego pieprzu / 3/4 teaspoon ground black pepper
- 3/4 łyżeczki zmielonej gałki muszkatolowej / 3/4 teaspoon ground nutmeg
- 2 łyżki oleju ryżowego / 2 tablespoons rice oil
- Sól do smaku / Salt to taste

Sposób przygotowania / Instructions:

Obrane ziemniaki i umyte bakłażany kroimy w plastry o grubości mniej więcej 7 milimetrów, smarujemy je oliwą, układamy na blasze i pieczemy w piekarniku ustawionym na 180 °C z termoobiegiem aż zmiękną. W tym czasie robimy sos pomidorowy zaczynając od pokrojenia kapusty pekińskiej w drobną kosteczkę, używając tylko białej jej części. Przesmażamy ją na połowie rozgrzanej oliwy wraz z asafetydą aż się przyrumieni. Następnie przekładamy ją do miseczki, a na patelnię wlewamy resztę oliwy i przesmażamy na niej granulaty sojowe. Gdy zaczną się rumienić, wlewamy sos sojowy, szybko mieszamy i dorzucamy cynamon zmieloną gałkę muszkatolową i czarny pieprz. Szybko mieszamy i wlewamy pokrojone pomidory pelati, przesmażoną kapustę pekińską oraz oregano. Całość mieszamy, dodajemy koncentrat pomidorowy, podlewamy winem i zagotowujemy co jakiś czas mieszając. Solimy do smaku, dodajemy ocet balsamiczny i gotujemy jeszcze kilka minut aby smaki się połączyły. Na drugiej patelni rozgrzewamy olej ryżowy i podsmażamy na niej mąkę ryżową cały czas mieszając przez 2-3 minuty. Odstawiamy na bok, aby mąka lekko przestygła i do jeszcze gorącej wlewamy mleko sojowe i szybko mieszamy aby nie utworzyły się grudki. Stawiamy jeszcze raz na palnik, gotujemy cały czas mieszając i dodając przyprawy czyli czarny pieprz, gałkę muszkatolową i sól. Wlewamy do beszamelowego sosu mleczko kokosowe i zagotowujemy. Sprawdzamy czy nie trzeba dodać pieprzu albo soli i odstawiamy. Bierzymy naczynie żaroodporne i układamy na jego dnie plastry upieczonych ziemniaków które pokrywamy warstwą sosu pomidorowego, a następnie bakłażany, które również przykrywamy sosem pomidorowym. Na sosie pomidorowym kładziemy kolejną warstwę ziemniaków i przykrywamy sosem beszamelowym. Tak jest w naszym przepisie ale w tradycyjnym sosie beszamelowym dodawany jest tylko na wierzch. Kładziemy ostatnią warstwę bakłażana i pokrywamy całość pozostałym sosem beszamelowym. Wierzch musaki wygładzamy i wstawiamy ją do piekarnika nastawionego na 180 °C z termoobiegiem na około 40 minut. Gotową musakę podajemy udekorowaną posiekaną pietruszką lub tak jak my kolendrą, wszystko zależy od upodobań smakowych. Smacznego i na zdrowie!

Kiedy nie masz czasu gotować, po inne potrawy zapraszamy do naszego sklepu:

<https://ateliersmaku.pl/sklep/>



Slice the peeled potatoes and washed egg plants. Each slice should be about 7mm thick. Grease the slices with olive oil, put them in a baking tray and into the oven set to 180 °C with air circulation until they soften. In the meantime, make the tomato sauce. Start by dicing the Chinese cabbage very finely. Use the white part only. Fry it on half of the heated oil together with the asafoetida until it browns. Then, put it into a bowl and pour the rest of the olive oil onto

the pan. Fry the soy granulate on it. When it starts browning, add soy sauce, mix it quickly and add cinnamon, ground nutmeg and black pepper. Stir it quickly and add the chopped pelati tomatoes, fried Chinese cabbage and oregano. Mix it all together, add tomato concentrate and wine, bring it to the boil and stir it from time to time. Add salt to the taste and balsamic vinegar. Wait for the flavours to blend. Heat rice oil in another frying pan. Fry rice flour on it for 2-3 minutes and don't stop stirring. Put it aside to let the flour cool and add soy milk while it's still hot. Stir it quickly so that lumps don't form. Put it back on the ring. Keep boiling it and don't stop stirring. Add seasonings: black pepper, nutmeg and salt. Add coconut milk to the béchamel sauce and bring it to the boil. Check if there is enough pepper and salt. Then, put it aside. Put slices of baked potatoes on the bottom of a casserole dish. Put a layer of tomato sauce over them. Then, cover it with eggplant and another layer of tomato sauce. Put another layer of potatoes on the tomato sauce and cover them with béchamel sauce. In our recipe we use béchamel sauce here too, but traditionally it is only used on top. Add the last layer of eggplant and cover it with the rest of the béchamel sauce. Smooth its surface out and put it into the oven set to 180 °C with air circulation for about 40 minutes. Serve the ready moussaka with chopped parsley or coriander, like we have - it all depends on what your favourite flavours are. Enjoy it! It's good for you! When you have no time to cook, visit our shop for other dishes: <https://ateliersmaku.pl/sklep/>