

MOUSSAKA VEGETAL DE ENSALADILLA TREVIJANO Y PROTEÍNA DE GUISANTE



Receta

Ingredientes

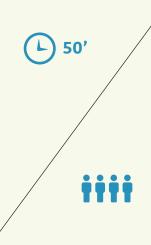
- 1 bolsa de ensaladilla Trevijano
- 2 berenjenas pequeñas
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla tierna
- 200 ml de tomate natural
- 150 g de proteïna de guisante
- 100 g de mozzarella vegana
- 4 cdas de aceite de oliva virgen extra
- 2 hojas de laurel
- 4 g de sal
- 3 g de pimienta



Ensaladilla

Preparación

- 1 Cocemos la ensaladilla en abundante agua hirviendo con 2g de sal durante 15 minutos. Mientras tanto, cubrimos la proteína de guisante con agua caliente y tras los 15 minutos, escurrimos bien ambas.
- **2** Pelamos las berenjenas, cortamos en rodajas, añadimos la sal y dejamos en agua 10 minutos antes de secarlas.
- 3 Picamos la cebolla y el ajo y rehogamos en una sartén con 1 cucharada de aceite durante 5 minutos. Añadimos la proteína de guisante, el tomate y el laurel y cocinamos 5 minutos más. Añadimos la ensaladilla y mezclamos todo.
- 4 Cocinamos las berenjenas 4 minutos en el microondas a máxima potencia.
- 5 En un recipiente apto para Air Fryer colocamos un poco de AOVE, y empezamos a montar nuestra moussaka. Capa de berenjena, ensaladilla, de nuevo berenjena y ensaladilla. Por último cubrimos con un poco más de ensaladilla, añadimos la mozzarella vegana, espolvoreamos con pimienta molida, cubrimos con papel de horno y colocamos en el Air Fryer 15 mminutos a 180 °C. Retiramos el papel de horno y dejamos 10 minutos más. Servimos con unas hojas de albahaca y... ¡A disfrutar!



Información nutricional	ración 100 g.
Valor energético	674 kJ
	161 kcal
Grasas (g)	7,2
de las cuales Saturadas (g)	2,2
Hidratos de carbono (g)	11
Fibra alimentaria (g)	3,2
Proteínas (g)	11
Sal (g)	0,99