Mediteranska musaka

težina: **srednje**

za: **4** osoba

vreme pripreme: **60** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 veca**tikvica
- **350 g**mlevenog mesa
- **po potrebi**morska so
- **1 glavica**crnog luka
- **1 cen**belog luka
- **1 prstohvat**korijandera
- **1 kašicica**aleve paprike
- **po potrebi**ulje koštice groža
- **1 kašicica**komoraca
- **3**paradajza
- **200-250 g**sira
- **3**jajeta
- **1 cašа**kiselog mleka
- **po ukusu** bibera
- **trecina caše** vode

Priprema

Evo vec drugi mesec kako je vaša raspevana kuvarica na KETO ishrani. Mogu vam reci da se osecam fantasticno, a i otkrila sam svet prepun predivnih recepata za koje nisam ni znala da pripadaju KETO ishrani. Ovo nije moja trajna ishrana i polako ubacujem neke namernice posebno sezonske (lubenice na primer). Ali za sve koji bi želeli da im bude trajnija ishrana ili zbog zdravstvenih problema neka procitaju moje postove o keto ishrani i ne ka se naravno konsultuju sa svojim lekarom. Meni je ova ishrana pomogla da otklonim 12 kilograma necistoca iz svog organizma što mi je i bio cilj. I to bez gladovanja. Mediteranska musaka može da se podvede pod KETO ishranu jer ima smanjenu kolicinu ugljenih hidrata. Skoro da nema, tako da je idealna i za

dijabeticare. Kod jedne blogerke sam pronašla nešto zanimljivo vezano za tikvice. Naime, kod ove musake ne moraju tikvice da budu mlade, samo da budu sveže. Ona je u jednom od svojih postova opisala kako je seme tivica kada se termicki obradi prepuno B vitamina i treba ga ostaviti u musakama, kao i u raznoraznim corbama. Tako sam ja ovde obradila tikvice koje su moje domace samo malo kasnije ubrane. Ali su sveže. Ovo je mera za 4 osobe.

Prvo napravite fil. Vecu glavicu crnog luka isecite krupnije. Ovde je bitno da luk ne bude mnogo sitan. Na ulju od koštica groža prodinstajte luk sa cetvrtinom kašicice sitno mlevene morske soli.

Dodajte 350gr mlevenog mesa mešanog i nalijte 475ml vode. Ovde važi pravilo koliko grama imate mesa dodajete jednu i po meru vode u mililitrima. Ako vam nije jasno slobodno pitajte. Sve izmešajte, dodajte bibera, cetvrtinu kašicice origana, prstohvat korijandera u zrnu i cen sitno seckanog belog luka. Sve se dinsta dok ne uvri dve trecine tecnosti. Dodate kašicicu mlevene zacinske paprike. Tako ostavite da se prohladi. Ostace vam malo tecnosti u filu koju cete kasnije iskoristiti.

Jednu veliku tikvicu oljuštite i isecite na kolutove otrilike da budu debele kao tupa stranica noža pa cak i za nijansu deblje. U suv tiganj stavite ravnu kašicicu semena komoraca pa blago propržite. Izvadite na neku tacnu pa u tiganj stavite malo soli i poreajte tikvice. Prelijte kašikom ulja od koštica groža i propržite sa obe strane. Ako bude zafalilo ulja dodajte po malo bukvalno po pola kašicice i propržite sve tikvice.

U podmazan vatrostalni sud stavite jedan red tikvica.

Dodajte polovinu fila od mesa, pa ono seme komoraca što ste propržili.

Isecite paradajz na malo deblje kolutove pa poreajte preko mesa. Preko paradajza ide izmrvljen sir neki mlai i blaži 200 do 250gr. Onda poreate tikvice, pa fil od mesa pa tikvice na kraju.

U posudi u kojoj ste spremali fil od mesa ostalo vam je malo tecnosti. U to stavite 3 jajeta, cašu kiselog mleka i trecinu caše vode. Sve to dobro sjedinite, dodajte još malo soli i bibera. U posudi u kojoj ste spremali fil od mesa ostalo vam je malo tecnosti. U to stavite 3 jajeta, cašu kiselog mleka i trecinu caše vode. Sve to dobro sjedinite, dodajte još malo soli i bibera.

Prelijte da musaka ogrezne.

Pecite u otklopljenom sudu na 200 stepeni dok se ne zapece. To je otprilike oko 20 minuta u zavisnosti od rerne. Musaka je odlicna i potpuno hladna sutradan ako ostane. Probajte, ukus je fenomenalan i vodi vas pravo na more. Prijatno!

Savet

Tliko je ukusna da se jede u ogromnim koliinama. Zato vodite rauna :)