



Μουσακάς με ψητά λαχανικά & κιμά σόγιας

Μερίδες: 2-4 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10-15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 1 ώρα & 42 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 15-20 λεπτά

Φυλάσσουμε τον μουσακά καλυμμένο στο ψυγείο για 2 μέρες.

Υλικά για τον κιμά σόγιας:

- 1 λευκό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 κλωνάρι σέλερι, ψιλοκομμένο
- 1 καρότο, ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο, τριμμένες
- 55 γρ. τοματοπελτέ

170 γρ. Βιολογικός κιμάς σόγιας OLA BIO

- 2 μπαχάρια
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 2 φύλλα δάφνης
- 100 ml κόκκινο κρασί
- 500 γρ. τριμμένες ντομάτες
- 150 ml νερό

Υλικά για τον μουσακά:

- 1 κολοκύθι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- 1 μελιτζάνα, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 1 μεσαία πατάτα, κομμένη σε λεπτές φέτες
- 1 δόση φυτική μπεσαμέλ
- 50 γρ. φυτική παρμεζάνα ή άλλο φυτικό αλμυρό τυρί της επιλογής μας
- ελαιόλαδο
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση

- 1) Απλώνουμε τα λαχανικά σε ταψί περασμένο με λαδόκολλα, ραντίζουμε 2-3 κ.σ. ελαιόλαδο, αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε σε πολύ καλά προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στις αντιστάσεις για 40 λεπτά. Αν δεν χωράνε σε ένα ταψί τα μοιράζουμε σε δύο και στα μισά του χρόνου τα ανταλλάζουμε θέσεις.



- 2) Παράλληλα ετοιμάζουμε τον κιμά σόγιας. Ρίχνουμε σε μια πλατιά κατσαρόλα ή πλατύ τηγάνι 4-5 κ.σ. (περίπου 50 ml) ελαιόλαδο, βάζουμε το κρεμμύδι, το σέλερι και το καρότο και σοτάρουμε για 10 λεπτά σε μέτρια φωτιά μέχρι να γυαλίσουν και να μαλακώσουν. Προσθέτουμε το σκόρδο και τον τοματοπελτέ και σοτάρουμε για ακόμη 1-2 λεπτά.
- 3) Ρίχνουμε στη κατσαρόλα τον [Βιολογικός κιμάς σόγιας OLA BIO](#), τα μπαχάρια, τη κανέλα, τη δάφνη, αλατοπιπερώνουμε και σοτάρουμε για 2 λεπτά και σβήνουμε με το κόκκινο κρασί. Περιχύνουμε με τις τριμμένες ντομάτες, το νερό, 5 κ.σ. (περίπου 50 ml) ελαιόλαδο και αφήνουμε να σιγοβράσει για 10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσει ο κιμάς και να δέσει.
- 4) Μεταφέρουμε σε ελαφρώς λαδωμένο ταψί τις πατάτες κολλητά μεταξύ τους, από πάνω τα κολοκυθάκια και τις μελιτζάνες. Απλώνουμε τον κιμά σόγιας, την μπεσαμέλ και πασπαλίζουμε με τη φυτική παρμεζάνα και φρεσκοτριμμένο πιπέρι.
- 5) Ψήνουμε τον μουσακά σε προθερμασμένο φούρνο στους 200°C στο γκριλ για 40 λεπτά. Αφήνουμε τον μουσακά να σταθεί για 15-20 λεπτά και σερβίρουμε.