

Pastel de Papa con Hongos y Lentejas



🕒 35 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores del Líbano

🏷️ Alta en Proteínas

Se viene el frío y saber que nos espera un buen pastel de papa calentito no tiene precio. En esta versión, utilizamos lentejas y hongos, en una salsa exquisita llena de condimentos y vegetales. En menos de una hora, tenés este plato listo para disfrutar.

Contiene: Frutos Secos

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 lata de lentejas



1 caldo



5 gr de tomillo



80 gr de hongos



40 gr de queso



700 gr de papa



60 gr de salsa inglesa y pasta de tomate



1 cebolla colorada



2 dientes de ajo



2 zanahorias



150 gr kale

Nutrición por porción: Calorías 446 kcal, Grasas 9,9 g, Carbohidratos 69 g, Proteínas 20 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Fuente de horno
- ✓ Olla

Comé más plantas. 🌱

Pastel de Papa

con Hongos y Lentejas



1 – COCINÁ LAS PAPAS

- Pre calentá el horno a 220°
- Lavá los **productos frescos**.
- Herví abundante agua en una olla mediana para cocinar las papas.
- Pelá y picá las **papas** en pedazos pequeños. Agregá las **papas cortadas** a la olla con agua hirviendo con una pizca de sal, llevá a ebullición nuevamente a fuego fuerte. Una vez que esté hirviendo, cociná por 12-15 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, luego escurrí y regresá a la olla vacía. **TIP: reservá 1 taza del agua de cocción de las papas, para preparar el puré y quede bien cremoso.**

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – EMPEZÁ EL RELLENO

- Hervir 250 (500) ml de agua en una olla pequeña o pava (para usar en el paso 5).
- Pelá y picá finamente la **cebolla** y las **zanahorias**.
- Calentá una sartén grande de base ancha (preferiblemente antiadherente) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá la **cebolla picada** y las **zanahorias en cubitos** con una pizca de sal y cociná por 5-8 min o hasta que se ablanden un poco.

3 – PREPARÁ EL RESTO DE LOS INGREDIENTES

- Mientras se cocina la **cebolla** y **zanahoria**, pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.
- Picá los **hongos** en cuartos (o rómpelos con las manos para ahorrar tiempo).
- Quitá las **hojas de tomillo** de sus tallos, desechá los tallos.

4 – SEGUÍ CON EL RELLENO

- Una vez ablandadas los vegetales, añadí los **hongos**, la mitad del **ajo picado** (guardá el resto para después) y **las hojas de tomillo** a la **zanahoria y la cebolla**. Reducí el fuego a medio y cociná por 2 min.
- Mientras tanto, escurrí y enjuagá las **lentejas**.

- Combiná el **caldo**, **salsa inglesa con salsa de tomate** en 250 (500) ml de agua hirviendo (la que pusiste a hervir en el paso 2): este es tu **caldo de tomate**.

5 – TERMINÁ EL RELLENO

- Agregá las **lentejas escurridas**, el **caldo de tomate** y una pizca generosa de sal y pimienta a la sartén y reducí el fuego a bajo: esta es tu **mezcla de lentejas**.
- Regresá las **papas** a fuego lento con un **chorrito del agua reservada de cocción** (o bien podés usar leche vegetal) y un poco de manteca vegetal o aceite de oliva. Triturá hasta que quede suave y sazoná con una pizca generosa de sal y pimienta.

6 – ARMÁ EL PASTEL

- Verté la **mezcla de lentejas** en la base de una fuente para horno. Extendé el **puré de papa** uniformemente por encima y distribuí el **queso desmenuzándolo** por encima.
- Colocá la fuente en el horno y cociná durante 15-20 minutos o hasta que esté dorado y burbujeante: este es tu **pastel de papa**.

7 – SALTEÁ LA KALE, SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Mientras se cocina el **pastel**, cortá las **hojas de kale**, desechá los tallos duros, luego colocalas una encima de la otra, enrollalas y cortalas en tiras finas.
- Calentá una sartén grande de base ancha, calentá un poco de manteca vegetal y un chorrito de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá el **ajo picado restante** y las **hojas de kale** en rodajas con una pizca de sal
- Cociná durante 4 minutos o hasta que las **hojas de kale** estén cocidas con un ligero crocante.
- Una vez cocido, retirá el **pastel de papa** del horno y déjalo reposar unos minutos.
- Serví el **pastel de papa** con **kale al ajo** a un lado, ¡y disfrutá!