Filo Pie Cremoso de Hongos
con Kale y Bastones de Zanahoria Asada

Pocas cosas son tan ricas como la masa filo, y si a eso le agregamos crema de almendras, hongos y kale... tenemos una delicia en puerta. Como si fuera poco, acompañamos con bastones de zanahorias. Asamos los bastones, salteamos el relleno y luego horneamos el pie ¡Un manjar!

Contiene: Frutos Secos • Gluten

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

Ingredientes en la caja

masa filo
135
gr

cebolla colorada
1
un

cheddar
30
gr

zanahoria
3
un

kale
100
gr

hongos
225
gr

ajo
1
un

caldo
1
un

crema
150
gr

Nutrición por porción: Calorías 600 kcal, Grasas 31 g, Carbohidratos 61 g, Proteínas 18 g

Cocinando para 4

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
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Fuente apta horno

Comé más plantas.

Filo Pie Cremoso de Hongos
con Kale y Bastones de Zanahoria Asada

1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Precalentá el horno a 200°C.

• Retirá la **masa filo** del paquete, colocala sobre tu área de trabajo y cubrila con un repasador húmedo.

• Cortá los **hongos** en rodajas.

• Cortá por la mitad, pelá y picá la **cebolla colorada** en pedazos pequeños.

• Pelá y picá o rallá el **ajo**.

• Rallá el **cheddar**.

• Descartá los tallos gruesos de la **kale**.

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 – PREPARÁ Y COCINÁ LAS ZANAHORIAS

• Cortá las **zanahorias** por la mitad a lo ancho y luego por la mitad a lo largo (no es necesario pelarlas) para que queden en bastones de aproximadamente 1 centímetro de ancho y 5 centímetros de largo.

• Colocalas en una bandeja para hornear grande. Echales un chorrito de aceite por encima y sazoná con sal y pimienta. Mezclalas para que se integre todo y extendelas en una capa.

• Una vez que el horno esté caliente, meté la bandeja con las **zanahorias** y horneá durante unos 30 minutos o hasta que estén tiernas. Transcurridos los primeros 15 minutos dalas vueltas para una cocción pareja.

3 – COCINÁ LA CEBOLLA Y LOS HONGOS

• Calentá un chorrito de aceite en una sartén grande (si tenés apta horno) a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregá la **cebolla colorada** y cocinala hasta que se ablande, 3-4 minutos.

• Agregá los **hongos** y sazoná con sal y pimienta. Cocinalos hasta que se doren, de 5 a 6 minutos, moviéndolos ocasionalmente. Agregá el **ajo** y cociná durante unos 30 segundos más, hasta que esté fragante.

4 – TERMINÁ EL RELLENO

• Agregá la **crema**, el **kale**, 125 (250) ml de agua y el **caldo** a la sartén. Llevá a ebullición, luego bajá el fuego y cociná hasta que espese un poco, 3-5 minutos.

• Agregá el **cheddar** y revolvé hasta que estén completamente combinados, luego retiralo del fuego. TIP: Agregá un chorrito de agua si está un poco seco. Probalo y sazoná con sal y pimienta si es necesario.

5 – AGREGÁ LA MASA A LA MEZCLA

• Pasá el **relleno** a una fuente apta horno (si tu sartén es pata horno no es necesario que pases el relleno a una fuente).

• Cortá las **láminas de pasta filo** para formar cuadrados. Arrugá cada **cuadrado de lámina** hasta formar una bola no muy apretada y colocala encima del relleno. Repetí hasta que todo el relleno esté cubierto. Echale un chorro de aceite por encima.

• Horneá el **pie** hasta que la **masa filo** esté dorada, 10-15 minutos.

6– SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Cuando todo esté listo, serví el **filo pie cremoso de hongos** en los platos con las **zanahorias asadas** al lado y ¡a comeeeeer!