

# Cottage Pie de Batata

## con Carne Vegetal Felices las Vacas® y Hongos

holaveggie



🕒 40 minutos

📊 Media

🏷 El Especial del Chef

🏷 Muy Alto en Proteínas

El nombre "cottage pie" o "pastel de cabaña" se utilizó por primera vez a finales del siglo XVIII. Fue por esa época que las personas más pobres de Gran Bretaña, las personas que vivían en casas de campo, comenzaron a usar papas como alimento cotidiano. Originalmente, un pastel hecho con cualquier tipo de carne y puré de papa o batata. Para hacer el relleno, combinamos carne vegetal a base de arveja con cebolla, zanahoria, comino, champiñones y kale. Cubrimos con puré de batata y queso de almendras rallado y horneamos hasta que burbujee y esté dorado.

Contiene: Frutos Secos · Gluten (harina)

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

### Ingredientes en la caja



carne vegetal  
250 gr



caldo  
1 un



champiñones  
80 gr



kale  
80 gr



zanahoria  
1 un



harina  
1 cdita



comino molido  
1 cdita



pasta de tomate  
16 gr



batata  
500 gr



cebolla colorada  
1 un



queso cheddar  
80 gr

### Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

### Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Fuente para horno

**Nutrición por porción: Calorías 627 kcal, Grasas 22 g, Carbohidratos 74 g, Proteínas 37,6 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.

Comé más plantas. 🌱

# Cottage Pie de Batata

## con Carne Vegetal Felices las Vacas® y Hongos



1

### 1 – HERVÍ LA BATATA

- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pre calentá el horno a 220°C.
- Poné a hervir una olla mediana con agua.
- Pelá las **batatas**, cortalas en pedazos pequeños y agregalas a la olla con el agua hirviendo y una pizca de sal. Llevá a ebullición a fuego alto y cociná por 10 minutos o hasta que estén tiernas. Una vez listas escurrilas y devolvelas a la olla.



2

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 LOS INGREDIENTES

- Poné a hervir una pava con 250 (500) ml de agua.
- Pelá y picá finamente la **cebolla colorada**.
- Pelá la **zanahoria**, desechá los extremos y cortala en cubitos.
- Picá finamente los **champiñones**.



3

### 3 – EMPEZÁ A COCINAR LA MEZCLA DE CARNE

- Calentá una sartén grande (apta horno, si tenés) con un chorrito de aceite de oliva a fuego medio.
- Una vez caliente, agregá la **cebolla colorada picada** y la **zanahoria en cubitos** y cociná durante 3-4 minutos o hasta que comiencen a ablandarse.
- Agregá los **champiñones picados** y el **comino molido** y cociná por 1 minuto más.
- Agregá la **carne vegetal** y cociná durante 3-4 minutos más hasta que se dore, desmembrándola con una cuchara de madera a medida que se cocina.



4

### 4 – TERMINÁ DE COCINAR LA MEZCLA DE CARNE

- Picá finamente el **kale**.
- Una vez dorada la **carne vegetal**, agregá la **harina** y cociná por 1 minuto, revolviendo hasta que se combinen.
- Agregá el **caldo**, la **pasta de tomate**, los 250 (500) ml de agua hirviendo y el **kale picado** y herví a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio y cociná durante 8-10 minutos o hasta que espese.



5

### 5 – HACÉ UN PURÉ CON LA BATATA

- Devolvé las **batatas escurridas** a fuego bajo con una gran cantidad de aceite y una pizca de sal y pimienta. Trituralo con un pisapapa o tenedor hasta que quede suave.



6

### 6 – TRANSFERÍ LA MEZCLA DE CARNE

- Cuando la **mezcla de carne** haya espesado, transferila a una fuente para horno (si usaste una sartén apta horno, seguí cocinando con esa).



7

### 7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Rallá el **queso cheddar**.
- Cubrí la **mezcla de carne** con el **puré de batata** y el **cheddar rallado**. Llevá al horno durante unos 15 minutos, hasta que burbujee y esté dorado.
- Serví el **cottage pie de batata** en los platos y ¡a comeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

