Pie de Pollo Vegetal

con Topping de Papa y Arvejas

Una variación del clásico pastel de papa, esta indulgente receta combina pollo vegetal desmenuzado con un rico caldo de tomate. Cubrimos con puré cremoso, cocinamos hasta que esté dorado y crujiente por encima, y servimos. Acompañamos arvejas para agregar frescura y nutrición a la cena. Delicia.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja

cebolla
1
un

zanahoria
1
un

dientes de ajo
2
un

papas blancas
4
un

mezcla de caldo
10
gr

pollo vegetal
libre de gluten
320
gr

pasta de tomate
con salsa inglesa
40
gr

hoja de laurel
seca
1
un

lata de
arvejas
1
un

Nutrición por porción: Calorías 680 kcal, Grasas 30 g, Carbohidratos 70 g, Proteínas 43 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 vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Salsa de Soja

Utensilios

- ✓ Bandeja de horno
- ✓ Licuadora
- ✓ Sartén

Comé más plantas.

Pie de Pollo Vegetal
con Topping de Papa y Arvejas

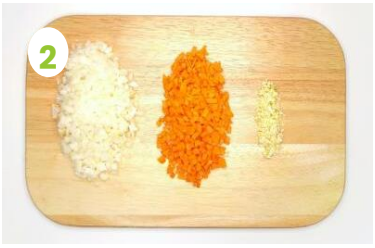
1 – HERVÍ LAS PAPAS

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Precalentar el horno a 220°C.

• Poné a hervir una olla con abundante agua.

• Cortá las **papas con cáscara** en pedazos pequeños, añadilas a la olla con el agua herviendo y llevá a ebullición a fuego fuerte. Cociná durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, reserva ½ (1) taza de **agua de cocción de las papas**, luego escurrilas y regresalas a la olla.



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.

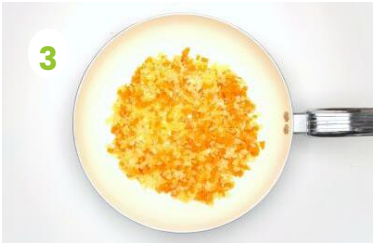
2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Poné a hervir una pava con 250 (500) ml de agua.

• Pelá y picá finamente la **cebolla**.

• Desechá los extremos de la **zanahoria**, pelala y picala finamente.

• Pelá y picá finamente el **ajo**.



3 – COCINÁ LAS VERDURAS Y PREPARÁ EL CALDO DE TOMATE

• Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito generoso de aceite de oliva a fuego medio-alto. Una vez caliente, agregá la **cebolla** y la **zanahoria** y cociná por 3 minutos o hasta que comience a ablandarse.

• Disolvé el **caldo**, la **pasta de tomate con salsa inglesa** en 250 (500) ml de agua hirviendo y 1 (2) cucharada de salsa de soja.

4– COCINÁ EL POLLO VEGETAL

• Una vez que las **verduras** se hayan ablandado, agregá el **ajo picado** y el **pollo vegetal** y cociná por 3 minutos de cada lado o hasta que esté dorado. Agregá 1 (2) cucharada de vinagre y cociná por 1 minuto más o hasta que se reduzca un poco.

• Agregá el **caldo de tomate** y la **hoja de laurel** y cocinalo hasta que la **salsa** se haya espesado.

5 – PREPARÁ EL PURÉ

• Volvé a poner las **papas escurridas** a fuego lento con una generosa cantidad de margarina vegetal o aceite y un chorrito de **agua de cocción de las papas**. Sazoná con una pizca de sal y pimienta y hacé un **puré** hasta que quede suave: este es su puré cremoso. Apagá el fuego.

6 – DESMENUZÁ EL POLLO VEGETAL

• Una vez que el **pollo vegetal** esté cocido, transferilo a una tabla limpia y desmenuzalo con dos tenedores o córtalo bien finito.

• Retirá la **hoja de laurel** de la sartén.

• Regresá el **pollo vegetal desmenuzado** a la sartén con una generosa molienda de pimienta negra y mezclá bien todo.

7 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Transferí el **relleno de pollo vegetal desmenuzado** a una fuente resistente al horno y cubrí uniformemente con el **puré cremoso**. Llevalo al horno durante 12-15 minutos o hasta que esté dorado y burbujeante.

• Poné a hervir media pava con agua. Poné las **arvejas** en un colador (descartá el líquido) y verté abundante agua hirviendo sobre ellas hasta que estén bien calientes.

• Serví el **pie de pollo vegetal** con las **arvejas calientes** al lado ¡y a disfrutaaaaaar!