

Cottage Pie

con Carne Vegetal y Vegetales

holaveggie



🕒 35 minutos

📌 Fácil

🏷️ Fácil preparación

🏷️ Muy Alta en Proteínas

Nuestra "carne picada" a base de plantas es un ingrediente lleno de proteínas fácil de usar que se cocina de forma similar a la tradicional, ¡pero es 100 por ciento plantas! Lo usamos en un delicioso pastel de papa. Es reconfortante y está lleno de verduras buenas como arvejas y zanahorias tiernas. En lugar de manteca para el puré, optamos por aceite de oliva, que proporciona una textura cremosa y un rico sabor. Honestamente, es un game changer. ¿Están listas y listos?.

Contiene: Glúten (harina y salsa de soja) • Soja

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

Ingredientes en la caja



500gr de papas



1 cebolla mediana



1/4 taza de ketchup +
1 cda de salsa de soja



120gr de zanahoria



10gr de mix de especias de hierbas



1 lata de arvejas



1 tallo de apio



250 gr de carne vegetal
(agua, proteína texturizada de arveja, aceite de girasol, aceite de coco, metilcelulosa, fibra cítrica, jugo de limón, sal, aromatizante: carne)



1 ajo

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Harina (1 cucharadita)

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 760kcal, Grasas 34g, Carbohidratos 82g, Proteínas 32g

- 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.

Comé más plantas. 🌱

Cottage Pie

con Carne Vegetal y Vegetales



1

1 – COCINÁ LAS PAPAS

- Lavá los **productos frescos**. Lee rápido la receta para conocer los pasos a seguir.
- Picá finamente 1½ (3) cucharadita de **ajo**.
- Pelá las **papas** y cortalas en pedazos de 3 cm.
- Colocá las **papas** y ½ (1) cucharadita de **ajo picado** en una olla mediana. Agregá 3 (6) cm de agua con sal.
- Dejá hervir a fuego alto, luego bajá el fuego a medio y cociná hasta que las **papas** estén tiernas al pincharlas con un cuchillo, de 6 a 8 minutos.
- Reservá ¼ (½) taza del **agua de cocción** de las papas. Escurrí y devolvé las **papas** 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 – HACÉ EL PURÉ DE PAPAS

- En la olla con **papas**, agregá el **agua de cocción reservada** (podés reemplazarla por leche vegetal de tu preferencia) y 1 (2) cucharada de aceite.
- Aplastá las **papas** con un tenedor/pisapapas hasta que quede un puré suave.
- Sazoná a gusto con sal y pimienta. Reservalo tapado a un lado hasta el paso 6.



3

3 – PREPARÁ LAS VERDURAS

- Mientras se cocinan las **papas**, pelá y picá finamente la **cebolla**.
- Pelá la **zanahoria**, cortá la **zanahoria** y el **apio** en rodajas finas.

4 – SALTEÁ LAS VERDURAS

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite en una sartén mediana (si tenés apta horno usá esa) a fuego alto. Agregá la **cebolla**, **zanahoria** y el **apio**. Sazoná con sal y pimienta.
- Cociná, revolviendo, hasta que las verduras estén tiernas y comiencen a dorarse, de 6 a 7 minutos. Agregá el **ajo picado restante** y transferí las verduras a un plato: estas son tu **verduras salteadas**.



4

5 – COCINÁ LA CARNE VEGETAL

- Pre calentá el horno a fuego fuerte.
- Calentá 2 (4) cucharaditas de aceite en la misma sartén a fuego medio-alto.
- Desmenuzá la **carne vegetal** en la sartén y cociná, partiéndola en pedazos del tamaño de un bocado con la ayuda de una cuchara de madera, hasta que se dore parcialmente, de 3 a 4 minutos.
- Espolvoreá con 1 (2) cucharadita de harina y las **especias**. Revolvé hasta que esté combinado, aproximadamente 1 minuto.
- Agregá 2/3 (1 y 1/3) taza de agua y el **kétchup con salsa de soja**. Llevá a hervir, y luego retirá la sartén del fuego.

TIP: la media que usamos es 1 taza = 250 ml.

6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Escurrí y enjuagá las **arvejas**. Agregá las **verduras salteadas** y las **arvejas** a la sartén con la **carne vegetal** y mezclá todo para que quede bien combinado. Sazoná a gusto con sal y pimienta: este es tu **relleno**.
- Si tu sartén no es apta horno, transferí el **relleno** a una fuente apta horno. Colocá el **puré de papas** por encima y extendelo hasta cubrir la superficie.
- Horneá en la parte inferior del horno de modo que le dé el fuego por encima para dorar el **puré de papa** (si usás horno eléctrico, usá la primer rejilla y elegí la opción calor de arriba) por unos 3-5 minutos o hasta que el puré esté dorado, observando de cerca para que nada se queme.
- Retirá del horno, dejá enfriar un minuto antes de servir, ¡y a disfrutar!



5



6

