

# Pie de Cheddar y Brócoli con Arvejas, Puerro y Topping de Papa

holaveggie



🕒 30 minutos

📊 Media

🏷️ Sabores Mediterráneos

🏷️ Menos de 650 calorías

Sumergimos nuestra cuchara debajo de una capa de papas suaves y servimos un delicioso pastel de verduras relleno de puerro y brócoli asado en una salsa cremosa de queso cheddar. Si te toca una noche de frío, con ganas de algo delicioso y lleno de vegetales verdes, no dejes pasar este pie.

Contiene: Gluten • Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja



puerro

1  
un



brócoli

1  
un



papas blancas

4  
un



harina

1  
cda



leche vegetal en  
polvo  
0,5  
cda



queso cheddar  
de almendras  
80  
gr



lata de arvejas  
1  
un



queso untable  
80  
gr



margarina  
vegetal  
15  
gr



mezcla de caldo  
de verduras  
5,5  
gr

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

## Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Fuente de Horno

**Nutrición por porción:** Calorías 551 kcal, Grasas 22,8 g, Carbohidratos 62,5 g, Proteínas 28,9 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. 🌱

# Pie de Cheddar y Brócoli

## con Arvejas, Puerro y Topping de Papa



### 1 – PREPARÁ EL BRÓCOLI

- Leé la receta completa antes de empezar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Precalentá el horno a 200°C.
- Herví una olla con abundante agua para usar en le paso 2.
- Cortá el **brócoli** en floretes pequeños, luego agregalo a una bandeja para hornear y llevalo al horno durante 15-18 minutos o hasta que comience a ablandarse.

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 – HERVÍ LAS PAPAS

- Pelá las **papas** y cortalas en pedazos grandes, del tamaño de un bocado.
- En una olla con abundante agua hervida y una pizca generosa de sal poné las **papas** y llevá a ebullición a fuego alto. Una vez que hierva, reducí el fuego a medio y cociná durante 12-15 minutos o hasta que estén tiernas.
- Reservá  $\frac{1}{4}$  (1/2) taza de **agua de cocción de las papas**, luego escurrilas y regresalas a la olla.
- Poné a hervir 200 (400) ml de agua en una pava.

### 3 – COCINÁ EL PUERRO

- Cortá el **puerro** por la mitad a lo largo y lavalo entre las hojas. Desechá ambos extremos y picalo finamente.
- Calentá una sartén grande (antiadherente, si tenés) con un chorrito generoso de aceite de oliva a fuego medio. Una vez caliente, añadí el **puerro** con una pizca de sal y cociná durante 5-6 minutos o hasta que empiece a ablandarse.

### 4 – PREPARÁ EL PUERRO CON QUESOS

- Mientras se cocina el puerro, rallá el **queso cheddar**.
- Disolvé la **leche vegetal en polvo** en 100 (200) ml de agua: esta es tu **leche**.
- Disolvé la **caldo de verduras** en 200 (400) ml de agua: este es tu **caldo**.
- Cuando el **puerro** se haya ablandado, agregá la **harina** y mezclá.
- Agregá gradualmente el **caldo**, la **leche**, el **queso untado de almendras** y el **cheddar rallado** y cociná durante 4-5 minutos o hasta que espese hasta obtener una consistencia bien cremosa.

### 5 – PREPARÁ EL PURÉ DE PAPA

- Agregá la **margarina vegetal** y un chorrito del **agua de cocción reservada** a las **papas escurridas**. Sazoná con una pizca de sal y tritirá hasta que quede suave.

### 6 – HORNEÁ EL PIE DE CHEDDAR Y BRÓCOLI

- Mezclá el **brócoli** con el **puerro con quesos** y agregalo a una fuente para horno y cubrí con el **puré de papa**. Llévalo al horno durante 15-20 minutos o hasta que esté dorado y burbujeante.

### 7 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Enjuagá y escurrí las **arvejas**.
- Una vez que el **pie** haya estado en el horno durante 10-15 minutos, agregá las **arvejas** a una olla, cubrilas con agua (lo suficiente para taparlas) con una pizca de sal. Llevá a ebullición a fuego alto y cociná por 2-3 minutos o hasta que estén tiernas. Luego escurrilas.
- Serví el **pie de cheddar y brócoli con topping de papa** y las **arvejas** a un lado.  
¡A comeeeeeer!

