PLATOS DE FONDO

Pastel de Papas Vegetariano

4 porciones | **Nivel: Medio** | **50 minutos**

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite de maravilla
- 4 unidades de aceitunas
- 1 cucharadita de ciboulette
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de champiñones cocidos
- 4 huevos enteros
- 1 pizca de comino y aliño completo
- 1 diente de ajo
- ½ taza de cebolla
- 1 ½ taza de carne vegetal
- 3 papas medianas peladas y cortadas en trozos pequeños o rodajas delgadas
- 2 und. zapallo italiano mediano, sin cáscaras ni pepas
- 2 cucharaditas de hojas de perejil
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Información nutricional

1 porción

Energía (Kcal)	**271**
Proteínas (g)	**19**
Lípidos (g)	**11,2**
Colesterol (mg)	**212,5**
Hidratos de Carbono (g)	**22,6**
Sodio (mg)	**333,1**
Índice Glicémico (IG)	**Medio**

Preparación

- Hidratar la carne de soya en agua hirviendo, dejar reposar por 20 minutos.
- **Para el puré:** Lavar, pelar y trozar las papas en rodajas o pequeños trozos. Lo mismo con el zapallo
- Verter las papas y zapallo en una olla con agua hirviendo y sal a gusto, cocer por unos 15 a 20 minutos aprox.
- Cuando estén blandos, retirar, colocar en un colador para escurrir, moler con un prensa papas o tenedor, agregar el perejil y un poco de aceite, unir hasta lograr una textura de puré.
- Cortar la cebolla y el ajo finamente, disponer en una sartén previamente calentada con la cucharadita de aceite, hasta que tome un tono más dorado, agregar los champiñones y condimentar con los aliños indicados, reservar.
- Escurrir la carne de soya ya hidratada, secarla e incorporarla a la base anterior, revolver a fuego lento hasta lograr una especie de pino.
- Disponer el pino vegetariano en la base de una fuente de vidrio apta para horno, sobre el pino colocar los huevos cocidos en rebanadas o gajos y las aceitunas (pensando en una aceituna y un huevo en cada trozo por persona).
- Cubrir lo anterior con el puré de papas y zapallito italiano.
- Llevar al horno precalentado a 200 grados por 20 minutos o hasta que dore.

Zacarías I., et al; Tabla de composición de alimentos, Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos (INTA). Doctor Fernando Monckeberg Barros. Universidad de Chile. 2018.