

Pastís de carn amb guarnició de puré de patata

↓ [DESCARREGA'T LA RECEPТА](#)



INGREDIENTS (4 persones)

- 70g de brots d'enciam
- 100g de ruca
- 400g de carn picada mixta
- 80g de formatge ratllat
- 1kg de patates (4 patates)
- 500g de tomàquets cirerols
- 4 cullerades d'oli d'oliva
- 50ml de vinagre de Mòdena



Informació nutricional per ració

| | |
|--------------------------------------|-----------------|
| Energia | 629,8 Kcal |
| Hidrats de Carboni dels quals sucres | 44,1 g 8,2 g |
| Proteïnes | 23,3 g |
| Greixos dels quals saturats | 40 g 13,6 g |
| dels quals monoinsaturats | 20 g |
| dels quals poliinsaturats | 4,1 g |
| Fibra dietètica | 6,6 g |

Has de tenir a casa:

Oli d'oliva, sal, pebre i orenga.



Elaboració

- Saltar la ruca i l'enciam en una paella, afegir un raig de vinagre de Mòdena i reservar.
- Estendre una làmina de film sobre la taula de treball i posar la carn sobre el film, donant forma rectangular i d'un gruix d'uns 2cm. Salpebrar i estendre sobre la carn una capa amb els enciams saltats i, a sobre, una capa de formatge ratllat.
- Agafant per un extrem de cada banda de paper film, fer un rotlle amb la carn, de manera que a l'interior quedin l'enciam i el formatge. Reservar a la nevera.
- Encendre el forn a 200°C per a que es vagi escalfant.
- Per a fer la guarnició de puré de patata, posar les patates pelades i trossegades -no molt petites- amb una mica d'aigua al microones. Cuinar 10 minuts a potència màxima. A continuació treure l'aigua i aixafar les patates amb una forquilla. Salpebrar i barrejar amb quatre cullerades d'oli d'oliva.
- Tallar els tomàquets cirerols per la meitat i saltar en una paella ben calenta. Condimentar amb sal, orenga i vinagre de Mòdena. Servir també d'acompanyament.
- En l'últim moment, posar el pastís de carn sense film en una safata de forn i coure uns 10 minuts a 200°C.

Característiques nutricionals:

Un plat d'allò més original i complet, nutricionalment parlant, ideal per a aquelles persones que els hi agrada la carn picada, però per menjar-la de forma diferent, per variar respecte les tradicionals hamburgueses o mandonguilles. Les verdures dins la carn picada ens serveixen per compensar el valor calòric de la carn picada i, a més, fa que, juntament amb el formatge, quedi un sabor autèntic i deliciós al plat. És un plat que ens aporta força calci. El millor seria fer una peça de fruita fresca de postres.

El nostre consell:

Podem canviar els brots d'enciam i ruca per altres tipus de verdures. Com que estan cuites són de més fàcil digestió que crues, per aquelles persones a les que els hi produeixen gasos va molt bé.

