

Pastel de carne con puré de patatas

↓ **DESCÁRGATE LA RECETA**



INGREDIENTES (4 personas)

- 70g de brotes de lechuga
- 100g de rúcula
- 400g de carne picada mixta
- 80g de queso rallado
- 1kg de patatas (4 patatas)
- 500g de tomates cherry
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 50ml de vinagre de Módena



Tienes que tener en casa:

Oli d'oliva, sal, pebre i orenga.

Información nutricional por ración

| | |
|-------------------------------|------------|
| Energía | 629,8 Kcal |
| Hidratos de Carbono | 44,1 g |
| de los cuales azúcares | 8,2 g |
| Proteínas | 23,3 g |
| Grasas | 40 g |
| de las cuales saturadas | 13,6 g |
| de las cuales monoinsaturadas | 20 g |
| de las cuales poliinsaturadas | 4,1 g |
| Fibra dietética | 6,6 g |

Elaboración

- Saltear la rúcula y la lechuga en una sartén, añadir un chorrito de vinagre de Módena y reservar.
- Extender una lámina de film sobre la mesa de trabajo y poner encima la carne, dándole forma rectangular y de un grosor de unos 2cm. Salpimentar y extender sobre la carne una capa con las lechugas salteadas y, encima, hacer otra capa con el queso rallado.
- Cogiendo una punta de cada lado de papel film hacer un rulo con la carne, de manera que en el interior queden la lechuga y el queso. Reservar en la nevera.
- Encender el horno a 200°C para que se vaya calentando.
- Para hacer la guarnición de puré de patata, poner las patatas peladas y troceadas -no muy pequeñas- con un poco de agua en el microondas. Cocinar 10 minutos a potencia máxima. A continuación escurrir el agua y chafar las patatas con un tenedor. Salpimentar y mezclar con cuatro cucharadas de aceite de oliva.
- Cortar los tomates cherry por la mitad y saltear en una sartén bien caliente. Condimentar con sal, orégano y vinagre de Módena. Servir también de acompañamiento.
- En el último momento, poner el pastel sin film en una bandeja de horno y cocinar unos 10 minutos a 200°C.

Características nutricionales:

Un plato de lo más original y completo, nutricionalmente hablando, ideal para aquellas personas que les gusta la carne picada, pero para comerla de forma diferente, para variar respecto las tradicionales hamburguesas o albóndigas. Las verduras dentro de la carne picada nos sirven para compensar el valor calórico de la carne picada y, además, hace que, juntamente con el queso, quede un sabor auténtico y delicioso al plato. Es un plato que nos aporta bastante calcio. Lo mejor sería hacer una pieza de fruta fresca de postre.

Nuestro consejo:

Podemos cambiar los brotes de lechuga y rúcula por otro tipo de verduras. Como están cocidas son de más fácil digestión que crudas, para aquellas personas a las que les producen gases va muy bien.

