Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

PASTEL DE CARNE CON PURÉ DE PATATA

1 porción

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de patata, cruda (220 g)
- 120 gramos de carne picada pollo-pavo mercadona
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (70 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 125 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Comienza preparando el puré de patata. Para ello debes pelar las patatas y cortarlas en rodajas o trozos finos. Luego, vierte agua en una olla y, cuando comience a hervir añades un poco de sal al agua. Vierte las rodajas o trozos de patata a la olla y deja que se cocinen durante 10-15 minutos. Cuando los trozos de patata estén blanditos apaga el fuego, escurre y aplástalos con un tenedor. Opcionalmente para mejorar el puré, puedes añadir un poquito de margarina o mantequilla al puré y un poquito de leche (de vaca o vegetal) al mismo, y mezclar estos ingredientes con las patatas.

2º Mientras se cuecen las patatas aprovecha para pelar y cortar en trozos muy pequeños la zanahoria. También pica el diente de ajo y la cebolla.

3º En una sartén amplia echa un chorrito de aceite de oliva y sofríe las verduras que acabas de picar: zanahoria, cebolla y el ajo. Sofríe las verduras a fuego medio durante 10 minutos, hasta que las veas blanditas. Añade entones la carne picada, a la que previamente debes ponerle un poquito de sal y pimienta, y saltea la carne junto con las verduras hasta que la carne deje de estar rosada.

4º Añade a la sartén la salsa de tomate y cocina a fuego suave durante 10 minutos.

5º En un recipiente apto para horno vierte la carne pica y sobre la misma colocas sobre la misma el puré de patata. Puedes terminar añadiendo un poco de queso por encima y meter al horno, posición gratinado, apenas un par de minutos, hasta que veas que el queso se ha fundido.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (529 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	404 kcal	20 %
PROTEÍNA	5 g	29 g	58 %
H. CARBONO	7 g	40 g	15 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	2 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	26 %
SODIO	35 mg	186 mg	8 %