



# Pastel de carne picada con verduras



4 Personas.



75 minutos.



Fácil.



Desde 2,45 €  
por ración

## Ingredientes

- Aceite de oliva virgen extra
- 1 cebolla roja
- 1 zanahoria
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 150 g de judía plana
- 100 g de champiñón blanco
- 400 g de carne picada
- 10 ml de salsa de soja
- 150 g de tomate frito ecológico
- 80 ml de vino tinto de mesa
- Sal
- Ajo granulado
- Piñones al natural
- 2 masas quebradas
- 1 huevo ecológico
- Perejil

## Valor nutricional por ración.

Kcal	Grasas	Hidratos de Carbono	Proteínas
<b>802</b>	<b>68,15 g</b>	<b>62,44 g</b>	<b>30,94 g</b>

**Información adicional:** Los pasteles suelen ser dulces, pero también se pueden hacer versiones saladas como esta receta. Relleno con carne Angus, carne muy apreciada por los expertos gastronómicos, debido a su alto contenido de grasa infiltrada, vitaminas y minerales como las del grupo B, hierro o zinc.

1



En una sartén amplia con aceite de oliva, cocinamos la cebolla roja, la zanahoria, los pimientos, las judías y los champiñones, todos picados finamente, durante 10 minutos hasta que estén rehogados.

2



Pasado ese tiempo, añadimos la carne picada, la salsa de soja, el tomate y el vino tinto y removemos para que los ingredientes se integren. Cocinamos durante 10 minutos más a fuego medio.

3



Sazonamos al gusto, agregamos el ajo granulado y los piñones y mezclamos. Disponemos una masa quebrada sobre el molde de horno previamente engrasado con aceite de oliva y añadimos el relleno de carne y verduras.

4



Cubrimos el pastel con la otra masa quebrada y cerramos los bordes con pequeñas dobleces hacia el interior. Pintamos con huevo batido y horneamos a 185 °C durante 25 minutos aproximadamente. Decoramos la superficie con perejil y... ¡a disfrutar!