Pastel De Carne (Thermomix)

Cooking Service

——— Receta Saludable ———

Fácil | Almuerzo

Ingredientes

- **2/3 taza** carne picada magra
- **1 cda** cebolla picada
- **1 cdita.** morrón rojo picado
- **1/2** tomate
- **1** clara de huevo duro
- **1/4 taza** puré tomate
- **Cant. nec.** caldo de verdura
- **1 taza (de te)** espinaca cocida
- **1 cda.** queso untable descremado
- **1 cda. (tipo te)** queso en hebras light

Preparación

1. Agregar en el vaso ¼ de cebolla, y ¼ de morrón rojo.
2. Colocar la tapa y el cubilete.
3. Picar 5/ seg VEL 4.
4. Retirar el cubilete y agregar el cestillo, Saltear 3 min/temp 120/vel 1.
5. Agregar ½ taza de caldo, y agregar la carne.
6. Colocar la tapa sin el cubilete.
7. Cocinar por 15 min/temp 120/vel mínima (imagen de la cuchara).
8. Agregar el tomate cortadito y el puré de tomate.
9. Mezclar 1 min/VEL 2.
10. Una vez cocido verter la preparación en una budinera previamente rociada con aceite vegetal.
11. Agregar una clara de huevo duro picada y cubrir con la espinaca.
12. PREPARACION DE LA ESPINACA: Usar espinaca congelada.
13. O para cocinar la espinaca al vapor, colocar las hojas en el recipiente varoma.
14. Agregar 200 ml de agua en el vaso.
15. Colocar la tapa y sobre la tapa el recipiente varoma.
16. Cocinar la espinaca 5 min, varoma/ VEL 1.
17. Picar a mano o en el vaso 3 seg/VEL 4.
18. Mezclar la espinaca con el queso en hebras y el queso untable.
19. Agregar sal, pimiento y volcar sobre la carne y cocinar en horno por 15 min.

Receta creada por **Lic. M. Claudia Sempé** - Nutricionista

"Una buena alimentación es el primer paso hacia una vida más saludable"

Cooking Service
cs@cookingservice.com.ar
15-3685-0038