



Pastel de Papa con Carne

Sirve a ocho

1 cebolla blanca mediana - finamente picado
2 cucharadas de aceite de oliva
1 libra de carne - cortado en cubos pequeños o molida
4 dientes de ajo – picados finitos
2 cucharadas de perejil picado
1 pimiento mediano - picado finamente
1 chile pimiento - picado finamente
1 zanahoria grande - pelada y cortadas en cubitos
¼ taza de guisantes (opcional)
4 tomates - pelados y cortados en cubitos
1 cucharada de orégano molido
1 cucharada de comino molido
2 cdta. Sal
2 cdta. negro pimienta
¼ taza de pasas
¼ de taza aceitunas negras picadas (opcional)
2 huevos duros cortados en rodajas
4 tazas de puré de papas - recién hecho o instantáneo
Paprika

Calentar el aceite de oliva en una sartén. Agregue la cebolla y cocine por 8 minutos - hasta que esté suave y translúcida. Agregue la carne y mezcle bien. Cocinar por unos minutos y añadir el ajo y el perejil. Mezcle bien y cocine hasta que la carne esté casi todo cocido.

Agregar el pimiento, ají, zanahorias, guisantes (si se utiliza) y los tomates. Mezclar bien. Agregue el orégano, el comino, la sal y la pimienta. Mezclar bien y llevar a fuego lento. Cocer durante unos 20 minutos - hasta que los tomates se guisen y produzcan jugo. Apague el fuego y agregue las pasas y las aceitunas (si se utiliza).

Mientras la carne se cocina, calentar el horno a 350 grados F o 180 grados C.

Coloque la carne en una cacerola y cubra con los huevos duros. Añadir el puré de papas. Difundir de manera uniforme y espolvorear con el pimentón. Coloque en el horno. Hornee entre 45 a 50 minutos - hasta que el relleno esté burbujeando y las papas estén doradas.

Retire del horno y deje reposar durante unos 15 minutos. Servir y disfrutar!

CALORÍAS 348,91; 19,39 grs. FAT (sat 7,18; mono 8,25; poli 0,76); PROTEINA 13,37 grs; FIBRA 3,92 grs,
31,22 grs CARBOHIDRATOS; COLESTEROL 92,95 mg; HIERRO 2,87 mg; SODIO 676,19 mg; 90,76 mg
CALCIO

©TheFrugalChef™2012

www.TheFrugalChef.com