



Pastel de verduras con pisto manchego

Una de las etiquetas más generalizadas a la hora de pensar en montar una mesa es que las verduras son aburridas e insulsas y, además, son cosa de mayores, vegetarianos y “postenfermos”, que han de empezar a cuidar la dieta. Cuantas veces habremos oído aquello de que “unas verduritas hervidas y en dos días como nuevo”, sea cual sea la dolencia que aqueja al enfermo.

Pero no tiene por qué ser así, y buenos ejemplos de ello son las recetas que en los últimos veranos, justo cuando empiezan a fructificar calabacines, berenjenas, pimientos, tomates, zanahorias, acelgas..., les hemos presentado en esta cocinilla: pipirrana, gazpacho hortelano, ratatulle, salteado al

cuarto de hora, ensalada campera, sopa campesina, verduras marinadas, confitura de pimiento, conservas...

En este mes, por no faltar a la cita con los productos de nuestras huertas, les vamos a presentar este pastel de verduras. Un festival de colores y sabores que se mezclan en un plato de fantasía que encantará a todo el mundo por divertido y por sabroso. El horneado y la mezcla de los huevos y la nata le dan a esta receta de verduras la consistencia necesaria para convertirlo casi en un plato principal.

Las verduras, tan variadas como queramos, serán las verdaderas protagonistas. Para adaptar el pastel a nuestra nevera basta con sustituir las que hoy hemos elegido por cualquier otra (pimientos, calabacín, guisantes, judías, espárragos, o cualquier otra que esté de temporada). Respetando que la cantidad final, sumadas todas ellas, sea de aproximadamente medio kilo para la cantidad de huevos y nata que más abajo se indica. A partir de ahí, el límite sólo lo marca nuestra imaginación.

El secreto es cocinar las verduras por separado, del modo más adecuado para cada una. Debemos cocer los guisantes, los espárragos o las judías y pochando en la sartén el calabacín picado o los pimientos... (Si no tenemos mucho tiempo podemos hacerlo mucho más rápido utilizando elementos en conserva, pero, no es lo mismo).

Ingredientes:

1 puerro
1 cebolla
3 zanahorias
¼ Brócoli
Medio calabacín
150 g. de champiñones
4 huevos
200 ml de nata líquida o crema de leche
Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta negra molida (al gusto)

Elaboración:

Pelamos, lavamos y troceamos las zanahorias. Las ponemos en una olla con agua y sal y las dejamos cocer diez minutos desde ebullición o hasta que veamos que están blandas.

Dejamos escurrir en papel absorbente

Troceamos la cebolla, eliminando la capa externa; limpiamos el puerro, asegurándonos de que eliminamos la tierra que se acumula en la base de cada hoja; limpiamos con cuidado los champiñones, los troceamos y ponemos todo a fuego bajo en una sartén con un chorro de aceite. Removemos de vez en cuando para que se cocine toda la verdura uniformemente.



En un bol batimos los huevos e incorporamos la nata. Batimos bien y salpimentamos al gusto (si queremos darle un color de fondo al pastel, añadiremos zanahoria, si lo queremos naranja, brócoli o espinacas, si preferimos verde, etc., y lo mezclamos con la batidora junto a los huevos y la nata).

Ponemos una tira de papel de hornear sobre el molde, lo untamos con un poco de mantequilla y lo espolvoreamos con pan rallado (También podemos optar por engrasar un molde con aceite –salvo que sea de silicona, en cuyo caso no es necesario).

Colocar una capa del puré sobre el molde, cortar las otras 2 zanahorias en tiras, colocarlas sobre el molde, verter otro poco de puré, poner los ramilletes de brócoli, otro poco de puré, cubrir con las lonchas de calabacín y verter el resto de puré.

Metemos en el horno a baño María a 160°C durante 45 minutos (o bien hasta que al introducir un cuchillo en el pastel éste salga limpio).

Dejamos enfriar fuera del horno. Cuando esté templado desmoldamos.

Servimos, frío por supuesto, acompañado de pisto manchego (también lo podemos hacer con mayonesa o salsa de tomate).



Cafetería - Churrería
El Rincón de la Plaza

www.rincondelaplaza.es

Plaza Mayor, 10

Teléfonos: 926 361 157 - 664 841 092

VILLANUEVA DE LOS INFANTES

Síguenos en

