



Pastel de patata con bacon vegetariano de tofu con bechamel casera y espinacas

Familia Vegetariano <650 kcal

Cocinando: 30 min • Listo en: 40 min

9



Tofu



Patata



Brotos de espinacas



Cebolla



Salsa de soja



Pimentón ahumado



Queso italiano
rallado curado



Leche

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, mantequilla, ajo, harina.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Fuente para el horno, colador, olla grande, sartén antiadherente, sartén, papel de cocina, pelador, pasapurés, espátula, varillas, rallador.

Ingredientes

	2P	4P
Tofu* 11)	180 gramos	360 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja 11) 13)	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado 9)	1 sobre	2 sobres
Queso italiano rallado curado* 7)	20 gramos	40 gramos
Leche 7)	200 ml	400 ml
Mantequilla para el puré	1 cucharada	2 cucharadas
Mantequilla para la salsa	1 cucharada	2 cucharadas
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	10 gramos	20 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	534 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2405/ 575	450/ 108
Grasas (g)	14,7	2,8
de las cuales saturadas (g)	5,4	1,0
Carbohidratos (g)	50,3	9,4
de los cuales azúcares (g)	8,7	1,6
Proteínas (g)	26,8	5,0
Sal (g)	2,4	0,5

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



1 Cuece las patatas

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 2 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



2 Prepara el bacon de tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Luego, rállalo con un rallador. En una sartén antiadherente, calienta un chorrito generoso de **aceite**. Luego, agrega el **tofu** rallado, el **pimentón ahumado** y la **salsa de soja** y cocina 6-7 min, removiendo con una espátula, hasta que el **tofu** se dore y quede crujiente. Retira de la sartén cuando esté listo. Precalienta el horno a 220°C con la opción de gratinar.



3 Cocina las verduras

Pela y pica el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. En otra sartén, agrega un chorrito de **aceite** junto con el **ajo**. Calienta a fuego medio y cocina 1-2 min. Agrega la **cebolla** y las **espinacas**, **salpimienta** y cocina 4-5 min, hasta que la **cebolla** quede transparente y las **espinacas** hayan reducido su tamaño a la mitad. Retira y reserva en un plato.



4 Prepara la bechamel

En la sartén antiadherente, agrega la **mantequilla para la salsa** (ver cantidad en ingredientes) y un chorrito de **aceite**. Calienta a fuego medio, hasta que la **mantequilla** se funda. Luego, agrega la **harina** (ver cantidad en ingredientes) y cocina 2-3 min, removiendo con varillas, hasta que la **harina** se tueste ligeramente. Añade la **leche**, **salpimienta** y lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 2 min, hasta que la **bechamel** espese.



5 Termina el puré

Cuando las **patatas** estén listas, escúrrelas con ayuda de un colador. Vuelve a poner las **patatas** en la olla y añade la **mantequilla para el puré** (ver cantidad en ingredientes), **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**.



6 Emplata y disfruta

En una fuente para horno, agrega el **puré de patata** y forma una base lisa con una espátula. Luego, añade encima el sofrito de **cebolla** y **espinacas** y cubre con el **bacon de tofu**. Agrega encima la **bechamel** y acaba con el **queso italiano rallado**. Hornea en el estante superior 5-8 min, hasta que el **queso** se gratine. Cuando esté listo, sirve raciones del **pastel de patata** y **bacon de tofu** en los platos.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

