

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

Familia Vegetariano

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, ajo, mantequilla, harina.

Cocinando: 30 mins  
Listo en: 40 mins



Aunque no era sencillo ofrecer una opción vegetariana del bacon por su contenido graso y su toque ahumado, hemos querido embarcarnos en esta atrevida aventura, obteniendo finalmente una versión del bacon preparada a partir de tofu rallado, pimentón ahumado y salsa de soja.



## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## Utensilios necesarios:

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

## Ingredientes

	2P	4P
Tofu* <b>11)</b>	180 gramos	360 gramos
Patata	400 gramos	800 gramos
Brotos de espinacas*	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Salsa de soja <b>11) 13)</b>	1 sobre	2 sobres
Pimentón ahumado	1 sobre	2 sobres
Queso italiano rallado curado* <b>7)</b>	20 gramos	40 gramos
Leche <b>7)</b>	200 ml	400 ml
Ajo	1 unidad	2 unidades
Mantequilla	1 cucharada	2 cucharadas
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)	2615/ 625	490/ 117
Grasas (g)	41,7	7,8
de las cuales saturadas (g)	12,6	2,4
Carbohidratos (g)	50,7	9,5
de los cuales azúcares (g)	8,8	1,6
Proteínas (g)	26,9	5,0
Sal (g)	2,4	0,5

## Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

 ¡Reciclame!



### 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**, cúbrealas con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 15-18 min o hasta que estén blandas.



### 4 Prepara la bechamel

En la sartén antiadherente, agrega la **mantequilla** (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, mientras remueves, hasta que la **bechamel** espese.



### 2 Prepara el bacon de tofu

Seca el **tofu** con papel de cocina, presionando para eliminar la mayor humedad posible. Luego, rállalo. 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.



### 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 **mantequilla**, **sal** y **pimienta** al gusto. Con la ayuda de un pasapurés o un tenedor, aplasta las **patatas** hasta conseguir un **puré**. En una fuente para horno, agrega el **puré de patata** y forma una base lisa y de grosor uniforme con una espátula.

**CONSEJO:** Utiliza una fuente de horno de un tamaño adecuado para la cantidad de comensales.



### 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.



### 6 Emplata y disfruta

Sobre el **puré de patata**, añade 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.

