

PASTEL DE COL CON CARNE

5 raciones

75 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Carnes rojas · Segundos platos · Verdura



Información nutricional

Valores por ración

Energía

236 kcal

Grasas

12 g

Fibra

4 g

Proteínas

20 g

Carbohidratos

10 g

Sal

1.5 g

Ingredientes




- 500 g de col (repollo)
- 250 g de carne de ternera picada
- 200 g de cebolla
- 200 g de leche desnatada
- 100 g de [salsa-de-tomate-casera](#)
- 100 g de caldo de verduras o agua
- 50 g de queso rallado light
- 20 g de aceite de oliva
- 1 huevo
- Pimentón picante
- Pimienta
- Sal



Preparación paso a paso

TRADICIONAL

- 1** Lava la col, quita las partes duras y córtala en tiras finas.
- 2** Calienta el aceite en una sartén amplia y pocha la cebolla 5 minutos a fuego medio.
- 3** Añade la carne, el pimentón y una pizca de sal; cocina 20 minutos, removiendo para que no se pegue.
- 4** Incorpora la col, la salsa de tomate y el caldo; salpimienta y cuece 5-10 minutos hasta que la col esté tierna pero con textura.
- 5** Precalienta el horno a 180 °C.
- 6** Bate el huevo con la leche.
- 7** Forra cazuelitas o una fuente con papel vegetal, vierte un poco de la mezcla de leche y huevo, reparte el salteado y cubre con el resto del batido.
- 8** Espolvorea con queso rallado (opcional) y hornea 20 minutos, hasta dorar ligeramente.
- 9** Deja templar unos minutos antes de servir.

THERMOMIX

- 1** Pon la col en cuartos y trocéala en 2-3 tandas. **4-5 seg / vel 4**
- 2** Reserva la col.
- 3** Coloca en el vaso la cebolla en cuartos y pica. **4 seg / vel 5**
- 4** Añade el aceite y sofríe. **7 min / Varoma / vel **
- 5** Incorpora la carne, el pimentón y sal; cocina con giro inverso. **10 min / 120 °C /  / vel **

- 6** Añade la col troceada, la salsa de tomate y el caldo; salpimienta y cocina con cestillo o cubilete inclinado. **10 min / 100 °C /  / vel **
 - 7** Bate en el vaso el huevo con la leche. **10 seg / vel 4**
 - 8** Precalienta el horno a 180 °C y forra cazuelitas o fuente con papel vegetal.
 - 9** Vierte un poco de la mezcla de leche y huevo en el fondo, reparte el contenido del vaso y cubre con el resto del batido.
 - 10** Espolvorea con queso rallado (opcional) y hornea 20 minutos hasta dorar ligeramente.
-

Consejos

- Corta la col en tiras finas para que se integre mejor con la carne y quede tierna sin perder textura.
- No te saltes el templado final: dejar reposar unos minutos ayuda a que el pastel se asiente y se sirva mejor.
- Si quieres un gratinado más marcado, coloca la fuente en la parte alta del horno en los últimos minutos, vigilando para no resecar.
- Para un sabor más redondo, usa salsa de tomate casera y ajusta sal y pimienta al final.