

# PASTEL DE VERDURAS

5 raciones

60 min

Media

Invierno · Otoño · Primavera · Verano

Guarniciones · Vegetarianas · Verdura



## Información nutricional

Valores por ración

<b>Energía</b>	<b>Proteínas</b>
<b>181 kcal</b>	<b>9 g</b>
<b>Grasas</b>	<b>Carbohidratos</b>
<b>10 g</b>	<b>13 g</b>
<b>Fibra</b>	<b>Sal</b>
<b>4 g</b>	<b>0.9 g</b>

## Ingredientes

- 200 g de puerro (parte blanca)
- 200 g de berenjena
- 200 g de calabaza
- 200 g de calabacín
- 200 g de zanahoria
- 150 g de leche desnatada
- 100 g de pimientos de tres colores
- 100 g de champiñones
- 50 g de queso rallado light
- 30 g de aceite de oliva
- 3 huevos
- 2 dientes de ajo
- Agua para el vaso (Thermomix)
- Pimienta
- Sal

# Preparación paso a paso

## TRADICIONAL

- 1** Lava y corta en dados la zanahoria, los pimientos, el calabacín, la berenjena y la calabaza.
- 2** Pela y pica los ajos; limpia el puerro y córtalo en rodajas (solo la parte blanca).
- 3** Calienta el aceite en una sartén, dora el ajo sin quemar, añade el puerro y rehoga 5 minutos.
- 4** Agrega los pimientos y cocina 5 minutos más.
- 5** Añade los champiñones y la calabaza, saltea 5-7 minutos hasta que reduzcan el agua.
- 6** Incorpora el calabacín y la berenjena; salpimenta y cocina unos 10 minutos hasta que la verdura esté tierna y sin líquido.
- 7** Bate los huevos en un bol grande con la leche y mezcla con las verduras; ajusta de sal y pimienta.
- 8** Vierte en un molde, hornea a 180-200 °C hasta que cuaje; espolvorea el queso y gratina hasta dorar.

## THERMOMIX

- 1** Lava y corta la verdura en trozos grandes.
- 2** Trocea y reserva el calabacín. **2 seg / vel 4**
- 3** Trocea y reserva la zanahoria. **2 seg / vel 5**
- 4** Trocea y reserva los pimientos. **8 seg / vel 4**
- 5** Trocea y reserva el puerro. **4 seg / vel 5**
- 6** Trocea y reserva la calabaza. **4 seg / vel 5**

- 7** Trocea y reserva los champiñones. **3 seg / vel 4**
- 8** Trocea y reserva la berenjena. **4 seg / vel 5**
- 9** Trocea los ajos con el aceite. **4 seg / vel 5**
- 10** Coloca la mariposa, añade el puerro troceado y sofríe. **5 min / Varoma / vel 1**
- 11** Añade calabacín, zanahoria, pimientos, calabaza, berenjena y champiñones y cocina. **15 min / Varoma / vel 1**
- 12** Escurre las verduras en el cestillo y reserva los jugos aparte.
- 13** Pon los huevos y la leche en el vaso, salpimenta y mezcla. **10 seg / vel 3**
- 14** Añade las verduras al vaso y mezcla con la espátula (sin programar).
- 15** Pasa a un molde, fórralo con film y luego con aluminio para vaporización.
- 16** Llena el vaso con agua (aprox. 500 ml), coloca el Varoma con el molde y cocina. **45 min / Varoma / vel 2**
- 17** Deja templar, desmolda y sirve.

---

## Consejos

- Para que el pastel cuaje bien, cocina las verduras hasta que queden tiernas y sin líquido: si hay jugos, el corte quedará más frágil.
- En el horno, espera a que esté cuajado antes de gratinar: así el queso se dora sin resecar el interior.
- Si lo haces en Thermomix, es clave escurrir las verduras en el cestillo antes de mezclarlas con huevos y leche.

- Para un resultado más uniforme, corta todas las verduras en dados similares y rehoga por tandas (primero lo más duro).
- Deja templar antes de desmoldar y cortar: al reposar, el pastel se asienta y queda más bonito al servir.