



PASTEL DE PASTOR VEGETARIANO

Ingredientes

Para una fuente de horno

650 gr de caldo de
verduras

1 cucharadita de extracto
de levadura para untar

70 gr de lentejas
deshidratadas

30 gr de cebada perlada

1 zanahoria grande

1/2 cebolla

60 gr de nueces

3 patatas

1 cucharada de harina

1/2 cucharada de agua

Sal y pimienta al gusto

Pasos

- 1.** Precalentar el horno a 175 °C .
En una cacerola grande a fuego medio-bajo, mezclar 1/4 del caldo, el extracto de levadura, las lentejas y la cebada. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos.
- 2.** Mientras tanto, en una cacerola mediana combinar los 3/4 restantes del caldo, la zanahoria, la cebolla y las nueces; cocinar hasta que estén tiernas o unos 15 minutos.
- 3.** Mientras tanto, hervir una olla grande de agua con sal. Añadir las papas y cocinar hasta que estén tiernas pero aún firmes, aproximadamente 15 minutos. Escurrir y triturar.
- 4.** Mezclar la harina y el agua y revuelva con la mezcla de zanahoria. Cocinar a fuego lento hasta que espese. Combine la mezcla de zanahoria con la mezcla de lentejas y sazone con sal y pimienta. Verter la mezcla en una cazuela de 2 cuartos de galón (1,8 litros aproximadamente) Coloque el puré de papas sobre la mezcla de lentejas.
- 5.** Hornee en un horno precalentado hasta que se dore ligeramente en la parte superior, aproximadamente treinta minutos.