



PASTEL DE CARNE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de carne picada de ternera
- 200 g de setas de cardo
- 2 unidades de berenjena
- 2 unidades de calabacín
- 2 unidades de tomate
- 2 unidades de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- Salsa bechamel:
- 200 ml de leche desnatada
- 20 g de harina
- 20 g de aceite de oliva
- 2 g de nuez moscada
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Corta las berenjenas, los tomates y los calabacines en rodajas y cocínalos en una sartén con 4 cucharadas de aceite, luego incorpora las cebollas en juliana, los dientes de ajo laminados y las setas.
- Prepara la bechamel, disolviendo en la leche fría la harina, lleva a fuego suave hasta que espese. Una vez que la hayas retirado del fuego, agrega el aceite y salpimienta. Coloca una fina capa de salsa bechamel en una bandeja para horno. Sobre la misma distribuye



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 21.8 g	Grasas 42.1 g
Kcal 581	Proteínas 27.1 g

las setas, las berenjenas, los tomates, las láminas de ajo, las cebollas y los calabacines en capas.

- Un vez colocadas todas las verduras cúbre las con la carne picada y para finalizar el resto de la salsa bechamel por encima de la carne. Hornea a 180° durante 15 minutos. Sirve caliente