

Pastel de Papas con Carne Vegetal

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
55 min	10	300g

INGREDIENTES

- 2 tazas de carne vegetal (soja texturizada) remojada y escurrida
- 2 cebollas picadas finamente
- 1 zanahoria rallada
- 1 pimiento rojo picado
- 4 dientes de ajo molidos
- 1 cucharada de pimentón dulce
- $\frac{1}{4}$ taza de perejil picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano seco
- 6 papas grandes peladas
- 1 vaso de leche vegetal (250ml)
- 3 cucharadas de mantequilla o ghee
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- Sal marina al gusto
- Pimienta negra molida al gusto
- Queso parmesano rallado para gratinar (opcional)

PREPARACIÓN

1. Remojar la soja texturizada en agua caliente durante 15 minutos hasta que se hidrate completamente. Escurrir bien y reservar.
2. En una sartén grande, sofreír la cebolla y el ajo en aceite de oliva a fuego medio hasta que estén tiernos y aromáticos, aproximadamente 5 minutos.
3. Cuando la cebolla esté tierna y translúcida, añadir el pimiento rojo, la zanahoria rallada, el perejil picado y el orégano. Cocinar por 3-4 minutos adicionales.
4. Una vez que todas las verduras estén cocidas, agregar la carne vegetal ya hidratada y escurrida. Mezclar bien todos los ingredientes.
5. Revolver la mezcla, añadir sal y pimienta al gusto, y cocinar por 5 minutos más para que se integren todos los sabores. Reservar.
6. Por separado, cocinar las papas peladas en agua con sal hasta que estén tiernas y se puedan atravesar fácilmente con un tenedor, aproximadamente 20-25 minutos.
7. Colar y reservar el agua de cocción de las papas (puede ser útil para ajustar la consistencia del puré si es necesario).
8. Pisar las papas cocidas y agregar la leche vegetal y la mantequilla o ghee gradualmente hasta obtener un puré cremoso y firme, más consistente que el puré común para que mantenga su forma.
9. En una budinera previamente engrasada, disponer una capa uniforme de puré de papas en el fondo, creando una base sólida.
10. Rellenar con la mezcla de carne vegetal y verduras, distribuyendo uniformemente y presionando ligeramente.
11. Tapar con el resto del puré de papas, alisando la superficie con una espátula o tenedor para crear un acabado decorativo.
12. Espolvorear queso parmesano rallado encima si se desea, y llevar al horno precalentado a 180°C durante 20 minutos, o hasta que esté dorado y [gratinado](/recetas.php?search=gratinado "gratinado") en la superficie.

13. Dejar reposar 5 minutos antes de cortar para que se asiente. Servir caliente acompañado de ensalada fresca.

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (300g):

- Valor energético: 317 kcal • Hidratos de carbono: 50.3g • Proteínas: 15.3g • Lípidos: 7.3g • Fibra: 3.4g • Sodio: 643mg • Calcio: 118mg • Hierro: 4.4mg • Vitamina B12: 0.3mcg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

PAPAS - Tubérculo Energético Perfecto:

- Potasio para salud cardiovascular y presión arterial
- Vitamina C más concentrada que naranjas
- Vitaminas B complejas para energía sostenida
- Fibra para saciedad y salud digestiva
- Almidón resistente para microbiota intestinal
- Antioxidantes como kukoaminas únicas
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Hierro para prevención de anemia
- Folato para síntesis de ADN
- Índice de saciedad más alto que cualquier alimento

SOJA TEXTURIZADA - Proteína Vegetal Completa:

- Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales
- Isoflavonas para equilibrio hormonal
- Fibra soluble para reducir colesterol
- Lecitina para función cerebral y memoria
- Saponinas con propiedades anticancerígenas
- Hierro biodisponible para prevenir anemia
- Calcio para huesos y dientes fuertes
- Magnesio para relajación muscular
- Folato para embarazadas y síntesis celular
- Cero colesterol y grasas saturadas

ZANAHORIA - Betacaroteno Concentrado:

- Betacaroteno precursor de vitamina A
- Luteína y zeaxantina para salud ocular
- Fibra soluble para control glucémico
- Antioxidantes carotenoides únicos
- Potasio para equilibrio electrolítico
- Vitamina K para coagulación sanguínea
- Biotin para metabolismo energético

PIMIENTO ROJO - Vitamina C Suprema:

- Vitamina C más concentrada que cítricos
- Capsaicina con propiedades antiinflamatorias
- Licopeno antioxidante y anticancerígeno

- Vitamina A para visión nocturna
- Folato para síntesis de glóbulos rojos
- Potasio para función cardíaca
- Flavonoides protectores cardiovasculares

PEREJIL - Superalimento Verde:

- Vitamina K para coagulación (547% VD)
- Vitamina C antioxidante potente
- Hierro biodisponible para energía
- Folato para embarazadas
- Apigenina flavonoide anticancerígeno
- Miristicina diurética natural
- Clorofila purificadora sanguínea

? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Cardioprotector por potasio y [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") soluble
- Anticancerígeno por isoflavonas y licopeno
- Regulador hormonal por fitoestrógenos
- Neuroprotector por lecitina y colina
- Digestivo por fibra prebiótica
- Antioxidante por carotenoides múltiples
- Antiinflamatorio por capsaicina natural
- Energizante por carbohidratos complejos
- Saciante por índice máximo de saciedad
- Alcalinizante para equilibrio pH corporal

? IDEAL PARA:

- Vegetarianos que buscan [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") completa
- Deportistas (carbohidratos + proteínas)
- Personas con colesterol alto (fibra soluble)
- Mujeres en menopausia (isoflavonas)
- Niños en crecimiento (proteínas + vitaminas)
- Personas con anemia (hierro + vitamina C)
- Diabéticos (fibra para control glucémico)
- Hipertensos (potasio sin sodio excesivo)
- Personas con problemas digestivos
- Embarazadas (folato + proteínas)

TRADICIÓN CULINARIA SUDAMERICANA:

Este pastel representa la fusión perfecta entre la tradición culinaria sudamericana y la innovación nutricional moderna. Las papas son originarias de los Andes y fueron el sustento de civilizaciones milenarias.

BENEFICIOS ÚNICOS DE LA COCCIÓN:

- Formación de almidón resistente por enfriamiento
- Concentración de [antioxidantes](/recetas.php?search=antioxidantes "antioxidantes") por calor

- Mejor digestibilidad de proteínas vegetales
- Caramelización natural sin azúcares añadidos
- Textura cremosa sin lácteos excesivos
- Preservación de vitaminas hidrosolubles

COMPARACIÓN NUTRICIONAL SUPERIOR:

- Más proteína que muchas carnes (15.3g)
- Más potasio que plátanos (3x superior)
- Más vitamina C que frutas cítricas
- Más fibra que cereales integrales
- Más hierro que espinacas
- Cero colesterol vs carnes tradicionales

DATO CIENTÍFICO FASCINANTE:

Las papas tienen el índice de saciedad más alto de todos los alimentos conocidos, siendo 7 veces más saciantes que los croissants y 3 veces más que el pan integral.

SINERGIA NUTRICIONAL PERFECTA:

- Vitamina C + hierro = absorción máxima
- Betacaroteno + grasas = biodisponibilidad
- Proteína + carbohidratos = recuperación muscular
- Fibra + probióticos = microbiota saludable
- Potasio + magnesio = función cardíaca óptima

BENEFICIOS AMBIENTALES:

- Menor huella de carbono que carne animal
- Uso eficiente del agua para producción
- Suelo regenerativo por cultivo de soja
- Biodiversidad por policultivos vegetales
- Sostenibilidad alimentaria global

CONSEJOS CULINARIOS PROFESIONALES:

- Soja bien hidratada absorbe mejor sabores
- Puré firme mantiene estructura del pastel
- Gratinado final aporta textura crujiente
- Reposar permite que se asiente correctamente
- Se puede preparar con anticipación

Esta preparación es un verdadero tesoro nutricional que demuestra cómo la cocina tradicional puede evolucionar hacia opciones más saludables y sostenibles, manteniendo todo el sabor y la satisfacción de los platos clásicos familiares.

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 11/02/2026 desde <https://comericohoy.com>