

## **Receta de pastel de pastor de cocinero fácil**

Necesitará:

- 1 caja/bolsa de puré instantáneo de patatas
- 2 cucharadas de aceite de cocina
- 1 cebolla picada
- 1 taza de maíz
- 1 taza de guisantes
- 2 zanahorias picadas
- 1 libra de carne molida
- 1 cucharada de harina
- 3/4 de taza de carne de caldo de verduras (prepárese en casa cocinando a fuego lento las verduras sobrantes, sus pieles y tallos, o huesos de carne en el agua durante unas horas)
- Sal, pimienta, tomillo, romero (opcional/al gusto)
- Sartén de estufa
- Sartén, plato de pastel o sartén segura para horno

*Sustitución opcional: Cambia el puré de papas en esta receta con una calabaza al horno/calabaza, machacada con mantequilla y sal.*

*\*Esta receta fue encontrada originalmente en [seriouseats.com](http://seriouseats.com) y ha sido adaptada por Michael Harris, Jasmine Hambaro y Matthew Biagi en conjunto con el Programa de Enfermería de UMass*

Indicaciones:

1. Prepare puré de papas de acuerdo con las instrucciones del paquete. Reservar.
2. Precaliente el horno a 400 grados Fahrenheit. Caliente el aceite vegetal en una sartén a fuego medio. Una vez que el aceite se caliente, agregue la cebolla y la zanahoria y revuelva hasta que se ablande, aproximadamente 15 minutos.
3. Agregue la carne molida, partiéndolo en trozos pequeños y cocinando hasta que se dore, aproximadamente 10 minutos. Espolvoree con harina y revuelva durante otros 2 minutos. Añadir el stock y cualquier condimento. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento, revolviendo ocasionalmente hasta que espese, aproximadamente 5 minutos.
4. Vierta el contenido de la sartén en un plato de pastel, un plato para hornear o una sartén segura para el horno. Esparce el puré de papas en la parte superior en una capa uniforme. Ahora puede refrigerar o congelar este plato para más tarde antes de hornear. Si está descongelado, hornee en el horno hasta que se dore y se caliente hasta el final, aproximadamente 30 minutos. Si está congelado, hornee con papel de aluminio en la parte superior del horno a 350 grados Fahrenheit durante 1 hora, luego destapado durante 10 minutos a 375 grados Fahrenheit.

*Antes de precalentar el horno, puede ser una buena idea poner una hoja de galletas en el estante inferior de su horno para atrapar cualquier desbordamiento.*