

PASTEL DE CARNE VEGANO

Ingredientes

- 140 g de lentejas pardina BIO
- 50 g de soja texturizada
- 100 g de pan rallado de espelta
- 1 cebolla
- 1 ajo
- 1 zanahoria
- 4 cucharadas de salsa de soja Tamari BIO
- 1 cucharadita de pimentón de la Vera
- 1 cucharada de mostaza ecológica
- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 3 cucharadas de pasta de tomate
- Sal y Pimienta al gusto
- Aceite de oliva

PARA LA GUARNICIÓN

- 0,1 kg de judias verdes.
- 0,1 zanahorias
- 0,1 nabo
- 0,1 puerro
- 0,1 habas

PARA LA SALSA

- 80 g de ketchup ecológico
- 1 cucharadita de pasta de tomate
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo

Preparación

1. Hervimos las lentejas con una hojita de laurel (40 minutos en olla normal; 20 minutos en olla exprés).

2. Mientras, ponemos la soja texturizada en remojo con agua caliente, 2 cucharadas de salsa tamari y 1 cucharadita de pimentón de la Vera durante 20 minutos.
3. En una sartén pequeña, pochamos la cebolla y el ajo bien picados, con aceite de oliva y sal. Mientras se cocina, rallamos la zanahoria. La incorporamos a la sartén y cocinamos 5 minutos más. Reservamos.
4. Precalentamos el horno a 180°C.
5. Ponemos las lentejas cocidas y escurridas en el procesador, junto con el resto de los ingredientes. Colamos la soja texturizada y la añadimos también. Trituramos hasta que se integren todos los ingredientes, pero sin llegar a hacer un puré fino.
6. En un molde tipo plum cake, ponemos papel vegetal de forma que sobresalga por fuera para que luego sea más fácil de desmoldar. Echamos la mezcla y la extendemos bien con ayuda de una cuchara. Tiene que quedar bien repartida por todo el molde.
7. Horneamos durante 30 minutos a 180°C.
8. Mientras se hornea, mezclamos el ketchup con la pasta de tomate y el ajo en polvo.
9. Pasados los 30 minutos, echamos la salsa de tomate por encima extendiéndola bien por toda la superficie del pastel. Volvemos a meter en el horno durante 15 minutos más.
10. Apagamos el horno y lo dejamos reposar dentro del mismo durante 10 minutos. Luego lo sacamos y lo dejamos reposar otros 10-15 minutos antes de desmoldarlo. Este paso es importante porque así evitamos que se rompa.
11. Servimos templado o frío con unas verduras, estas, se cortarán en juliana y se atarán con una tira de puerro, se terminarán en la plancha con un chorrito de aceite. o una ensalada de guarnición.