

Shepherd's Pie Vegano

INGREDIENTES:

Porciones: 12

Relleno:

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 3 chalotes (o 1 cebolla pequeña)
- 16 onzas. champiñones frescos, en rodajas
- 6 zanahorias, peladas y picadas
- 1 cucharada. Romero
- ½ cucharada. tomillo
- 1 cucharadita cúrcuma
- 2 cucharadas. pasta de tomate
- 1 cucharada. maicena
- ¼ taza de vinagre de vino tinto (o 2 oz. de jugo de arándano)
- 2 tazas de sodio bajo caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal
- 1 lata de lentejas, escurridas
- 2 tazas de guisantes congelados
- 1 lata de maíz entero, escurrido

Puré de patatas:

- 2 libras de patatas
- ½ taza de yogur de soja
- ¼ taza de aceite de oliva
- Pizca de sal
- 2 cucharaditas polvo de ajo

INSTRUCCIONES:

1. Pele las papas, córtelas en trozos grandes y hiérvalas hasta que estén tiernas con un tenedor. Escurrir, triturar y mezclar con los ingredientes restantes del puré de papa. Dejar de lado.
2. Precaliente el horno a 350 ° F. Pele y pique las chalotas. Saltear con aceite de oliva en una cacerola grande hasta que esté fragante.
3. Agregue champiñones en rodajas, zanahorias picadas, romero, tomillo, y cúrcuma. Saltee hasta que las zanahorias se ablanden.
4. Agregue la pasta de tomate y la maicena, revuelva para combinar.
5. Vierta vinagre de vino tinto, raspe los trozos de la parte inferior de la sartén. Agregue lentamente el caldo de verduras, continúe revolviendo a fuego lento hasta que espese. Agregue la sal, las lentejas escurridas, los guisantes y maíz escurrido.
6. Transfiera el relleno a una cacerola grande. Difundir puré de papas encima, hornee por 20 minutos. Ase durante 5 minutos. Retirar, dejar enfriar durante 20 minutos antes de servir.



Nutrition Facts

12 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	180
	% Daily Value*
Total Fat 6g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 240mg	10%
Total Carbohydrate 27g	10%
Dietary Fiber 5g	18%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 7g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 43mg	4%
Iron 2mg	10%
Potassium 258mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.