



PASTEL DE CARNE (PARA 4)

Shepherd's Pie (Serves 4)

INGREDIENTES

1 cucharadita de aceite (no suministrado)

1 cebolla (picada fino)

500 g de carne picada

1 lata de 400 g de tomates picados

1 lata de 420 g de arvejas/guisantes y zanahorias (escurridas)

2 cucharaditas de tomillo

1 taza de agua (no suministrada)

4 papas/patatas grandes (en cubitos)

100 g de queso rallado

1 cucharada de margarina o manteca / mantequilla (no suministrada)

1/3 de taza de leche (no suministrada)

Sal y pimienta a gusto (no suministradas)

UTENSILIOS

1 olla grande

1 olla mediana

1 fuente para horno

1 cuchara de madera

1 cucharón

1 tabla de cortar

1 cuchillo

1 cucharita de medir

1 cuchara de medir

1 pasapurés

OPCIONES

Para agregar porciones adicionales de verdura a su comida pique fino o ralle y añada los siguientes:

- 1 zapallito largo
- 4-6 champiñones medianos
- ½ taza de lentejas rojas

MÉTODO

1. Caliente el horno a 200°C.
2. Caliente el aceite en la olla grande. Agregue la cebolla picada y cocine a fuego mediano 4 a 5 minutos o hasta que se haya ablandado.
3. Agregue la carne picada y cocine a fuego mediano hasta que cambie de color (llevará unos 4 a 5 minutos).
4. Agregue los tomates, arvejas/guisantes, zanahorias, tomillo y 1 taza de agua fría a la mezcla de carne y cebolla, y revuelva para combinar. Cocine a fuego mediano 10 a 15 minutos.
5. Cocine las papas/patatas en una olla mediana de agua hirviendo. Hierva hasta que estén tiernas y luego píselas con la leche y mantequilla/manteca o margarina (según las instrucciones).
6. Vierta la mezcla en una fuente para horno levemente engrasada, y cubra con el puré de papas/patatas. Espolvoree con el queso rallado y cocine en el horno 20 minutos o hasta que se dore.
7. Una vez cocido, divida en porciones y sirva.

PARA OBTENER MAYOR INFORMACIÓN

08 8351 1136 o reception@foodbanksa.org.au