RecetaKA

PASTELON DE PLATANO MADURO Y SOJA TEXTURIZADA



Ingredientes para 9 porciones: 9 plátanos maduros / 250g de mozzarella / 250g queso cheddar blanco rallado – **Relleno:** 400g soja texturizada / 1 cebolla roja / 1 pimiento rojo / 1 trozo de apio / 2 zanahorias / 1 cabeza de ajo / 2 cdas. aceite de oliva / sal / pimienta negra / 250ml caldo de pollo / 2 cdas. pasta de tomate / 2 hojas de laurel / 1 cta. de pimentón dulce / 1 cta. de albahaca / 4 huevos duros – **Para la Salsa de queso y bechamel:** 114g mantequilla / 114g de harina / 2 tazas leche entera / 450g queso cheddar blanco rallado



Elaboración

1. En un bol grande echar la soja e hidratarla con agua o caldo bien calientes. Dejar hidratando durante 10'-15'.
2. Pelar y cortar en trozos los plátanos. Ponerlos a cocer en una olla con abundante agua y sal. Retirarlos cuando esté cocidos y colar.
3. Echar los plátanos cocidos aún calientes en un bol y aplastar con un tenedor hasta obtener un puré uniforme. También podemos usar una batidora vertical.
4. Añadir la mantequilla cortada en cubos y mezclar perfectamente hasta que quede integrada. Añadir un poco de leche y un poco de queso emmental o cheddar rallado. Añadir pimienta y mezclar perfectamente. La textura tiene que quedar suave y ligeramente consistente. Si es necesario añadir más leche. Reservar.
5. Picar bien chiquitito o rallar el ajo. Cortar en brunoise la cebolla, el pimiento y el apio. Rallar la zanahoria.
6. En una olla profunda y de fondo grueso añadir 3 cucharadas de aceite de oliva y rehogar las verduras en el siguiente orden: ajo y cebolla – zanahoria – pimiento – apio.
7. Cuando las verduras estén en su punto añadir el pimentón y rehogar durante 1'. Añadir la pasta de tomate, el laurel, el orégano y la albahaca. Salpimentamos.
8. Añadimos la soja previamente colada (y ligeramente triturada → opcional) y 1 taza del caldo utilizado para hidratarla. Remover y cocer a fuego medio con olla tapada durante 10'.
9. **Preparando la salsa de queso y bechamel:** En una sartén añadir la mantequilla y la harina. Remover continuamente hasta que la harina esté cocida. Añadir la leche poco a poco sin dejar de remover. Cuando haya tomado la consistencia deseada retirar del fuego y añadir el queso. Removiendo constantemente hasta integrar perfectamente.
10. **Montando el pastelón:** En una fuente refractaria profunda cubrir fondo y paredes con mantequilla y extender una capa utilizando la 1/2 de la mezcla de plátanos.
11. Añadir el relleno extendiendo perfectamente. Distribuir, cortados en octavos, los huevos duros.
12. Añadir la salsa de queso y bechamel. Distribuir perfectamente. Cubrir con el resto de la mezcla de plátanos distribuyendo perfectamente.
13. Repartir la mozzarella y el queso cheddar por encima. Llevar al horno y gratinar durante 10'/15' o hasta que el queso esté ligeramente dorado.
14. Sacar del horno. Dejar que atempere durante 10'/15. Servir.

Red de Escuelas de Cocina Infantil

Nota: *Al cocinar los niños tendrán que realizar tareas que no siendo realizadas con cuidado, conllevan riesgos (cortar, hervir, pelar...). Aunque en La Escuela aprenden a realizarlas con prevención, es importante que en casa los padres* ***supervisen, ayuden y se diviertan*** *cocinando con los niños*

Red de Escuelas de Cocina Infantil