Pastel de Carne

Tiempo de Cocción: 1hora, 30minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta receta favorita de la familia se sazona con ajo, tomillo, pasta de tomate y mostaza, luego se cubre con un delicioso glaseado y se espolvorea con avena.

Ingredientes

1 cucharadita aceite vegetal
1 unidad cebolla española pequeña (pelada y picada)
1/2 unidad pimiento verde (sin el centro y picado finamente)
2 clavos ajo (pelados y picados finamente)
1 cucharadita tomillo seco
2 cucharadas pasta de tomate
1/2 taza agua
1 cucharada mostaza amarilla
1/2 cucharadita sal
1/4 cucharadita pimienta negra
1 libra carne molida de res o de pavo
1 unidad huevo grande
1/2 taza avena arrollada
desconocido .
desconocido Para el glaseado:
1 cucharadita pasta de tomate
1 cucharadita mostaza amarilla

Preparación

1. Precaliente el horno a 325°F. Engrase ligeramente una bandeja para hornear.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	228	
Grasa total	7 g	11%
Proteinas	31 g	
Carbohidrato	12 g	4%
Fibra dietetica	2 g	8%
Grasa saturada	2 g	10%
Sodio	454 mg	19%

MiPlato Grupos de Alimentos	
Vegetales	1/4 taza
Alimentos que contienen proteínas	3 onzas

Ponga una sartén a fuego medio y cuando esté caliente, añada el aceite. Agregue la cebolla, pimiento, ajo y tomillo y cocine por unos 10 minutos hasta que se dore.

3. Reduzca el fuego y añada el agua y la pasta de tomate. Cocine por unos 10 minutos hasta que la cebolla esté suave y la mayoría del líquido se haya consumido. Apártelo y déjelo enfriar. Añada la mostaza, sal y pimienta.

4. Mientras la mezcla de cebolla se enfría, ponga la carne molida, 4 cucharadas de avena arrollada y el huevo en un tazón y mezcle ligeramente, a mano.

5. Agregue la mezcla de cebolla fría y con cuidado, mézclela de Nuevo hasta que todo queda totalmente incorporado. No lo mezcle en exceso.

6. Arregle la mezcla en forma de una barra de pan de alrededor de 8 x 4 pulgadas y colóquela en una bandeja para hornear preparada.

7. Para preparar el glaseado: Ponga la salsa de tomate y la mostaza en un recipiente pequeño y mézclelo bien. Úntelo sobre el pastel de carne y espolvoree con las dos cucharadas restantes de avena arrollada.

8. Ponga en el horno a cocinar por 1 hora hasta que esté bien dorado y cocinado completamente. Sírvalo de inmediato o cúbralo y refrigérelo hasta por 2 días.

Notas

- Cuando se usa carne de pavo molida, añada un huevo más.

- Esta receta se puede usar también para hacer hamburguesas.