Escondidinho

Source: Kickstart Vegano

Platillo brasileño popular del noreste de Brasil. Hecho a base de mandioca y carne seca, pero para esta versión vegetariana sustituiremos la carne por lentejas.

About the Recipe

704 Calories · 22 g Protein · 17 g Fiber
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4-6 Servings

- 5 tz / 1 kg mandioca/yuca, pelada y cortada en cubos grandes
- 1/2 - 1 tz / 120 - 240 ml leche de coco o soya, sin endulzar
- 1 tz / 190 g lentejas, secas
- 1 tz / 200 g cebolla, finamente picada
- 2 dientes ajo, finamente picados
- 3 tz / 450 g champiñones o setas, cortados en cuartos
- 1 tz / 30 g espinaca, acelga o kale, picada
- 1 1/2 tz / 390 g puré de tomate
- 1 tz / 350 g elote, desgranado
- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales
- 1/4 tz / 4 g cilantro, picado
- al gusto sal y pimienta

Directions

1. Precalentar el horno a 180°C (350°F).
2. Colocar la mandioca en una olla grande y cubrir con agua fría. Hervir de 25 a 30 minutos o hasta que la mandioca esté tierna.

3. Mientras la mandioca se está cociendo, colocar las lentejas en una olla con agua y hervir de 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernas. Colar y reservar para usar después.
4. Colar la mandioca y volver a colocar en la olla.
5. Agregar media taza de leche de coco y utilizar un pisa papas (machacador) y aplastar la mandioca hasta obtener la consistencia de puré. Si es necesario, agregar el resto de la leche de coco. Sazonar con sal y pimienta.
6. Para preparar el relleno: Calentar una olla grande a temperatura media. Agregar 1⁄4 taza de agua o caldo de vegetales. Agregar la cebolla y sudar de 3 a 4 minutos o hasta que esté tierna. Añadir el ajo y cocer durante 1 minuto más.
7. Añadir los champiñones y saltearlos de 5 a 6 minutos o hasta que se empiecen a dorar. Agregar las espinacas y cocer durante 2 minutos. Verter el puré de tomate y las lentejas en la olla y mezclar bien.
8. Agregar el elote y el caldo de vegetales, hervir a fuego bajo de 3 a 4 minutos. Sazonar con sal y pimienta y añadir el cilantro picado.
9. Vaciar el relleno de lentejas en un molde de 33 x 23 cm y colocar encima el puré de mandioca. Esparcir el puré con una cuchara para cubrir todo el relleno.
10. Hornear durante 15 minutos y después utilizar la función “broiler” del horno durante 3 minutos para dorar el puré.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 704
Grasa: 10 g
    Grasas saturadas: 7 g
    Calorías provenientes de grasas: 12%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 22 g
Carbohidratos: 139 g
Azúcar: 15 g
Fibra: 17 g
Sodio: 121 mg
Calcio: 133 mg
Hierro: 9 mg
Vitamina C: 61 mg

Betacaroteno: 2,840 mcg
Vitamina E: 3.3 mg