

Pastel de calabaza y patata



Este pastel salado tiene una textura y sabor muy suaves y tiene asegurado el éxito.

Nos aporta los hidratos de carbono y [vitaminas](#) y fibra de la calabaza, las [proteínas](#) y grasas del queso y del [huevo](#). Acompañado de una ensalada tendremos un almuerzo o cena equilibrados para toda la familia.

¿Qué necesito?

- 300 g de patata
- 300 g de calabaza ya limpia
- 1 huevo
- 40 g de parmesano rallado
- 1 cebolla
- Sal
- Una pizca de pimienta molida
- Una pizca de nuez moscada en polvo
- 120 g de harina fina (de repostería)
- Aceite de oliva virgen extra
- Pan rallado

Para el relleno:

- 100 g de queso provolone.
- 100 g de jamón cocido de calidad

¿Cómo lo preparo?

Hervir sin pelar en agua hirviendo con sal. Machacar con un tenedor, mientras aún estén calientes y reserva. Vierte un poco de aceite en una sartén, añade media cebolla cortada en rodajas finas fríela hasta que tome color dorado. Agrega la calabaza troceada, mueve unos minutos y pon una taza de agua. Tapa y cocina por 15 minutos, removiendo con frecuencia.

Retira del fuego y tritura la calabaza con un tenedor.

En un bol grande, mezcla la calabaza, las patatas, el huevo, el parmesano rallado, la sal, un poco de pimienta y de nuez moscada en polvo. Mezcla todo con un tenedor agrega la harina poco a poco. Amasa rápidamente amalgamando bien todos los ingredientes.

Prepara un molde, de unos 18-20 cm desmoldable y pon un poco de aceite en el fondo y en los laterales y espolvorearlo con parmesano rallado.

Reparte algo más de la mitad de la mezcla en el fondo del molde y en los laterales para hacer la base y los extremos para que pueda contener el relleno, una altura aproximada de 2 cm. Comenzar a poner el relleno alternando el jamón cocido troceado con láminas de provolone. Recubrir con el resto de la pasta desmenuzada, en trocitos pequeños recubriendo toda la superficie para que quede con un aspecto más grueso y “rústico” en lugar de liso. Termina espolvoreando con parmesano rallado y un poco de aceite de oliva en finas gotas o en spray.

Meter en el horno precalentado a 200 °C unos 30-40 minutos, hasta ver la superficie algo dorada.

Esperar que enfríe unos minutos antes de cortar y servir.

****Niños desde los 6 meses.***

Fuente: [Carmen de la Torre Cecilia](#) (colaboradora)

Recursos relacionados:

Decálogo de la alimentación (podcast)

Decálogo de la alimentación

Mi plato saludable
