



## Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

**Dedicado** con cariño a mi super cuñado Jesús, que me pidió la receta.

### **Ingredientes:**

- 1 cebolla
- 4 patatas medianas
- 1 pechuga pollo
- 250 grs de champiñones enteros
- aceite para pintar la fuente del horno
- Sal
- Pimienta
- 4 patatas pequeñas enteras (sí, después hay que pelarla. No seas vago)
  
- 100 grs. queso Cheddar que rallaremos.
- 2 tomates medianos
- 2 cucharaditas de yogurt blanco o mahonesa si no se tiene yogurt
- 1 huevo



Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•







Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





### Preparación:

1. Cortar la pechuga en medallones. Poner en una tabla con film transparente y golpear para que queden bien finos. Depositar en un plato, añadir sal y pimienta molida al gusto. 2 cucharaditas de aceite y mezclar bien con las manos. Cubrir con el plástico y dejar macerar mientras continuamos.
2. Picar la Cebolla en juliana y poner en el fondo de la fuente. Añadir sal y pimienta molida al gusto.
3. Cocer en agua un poco las patatas (para que tarden menos tiempo), pelar y cortar en rodajas finas. Añadir sal y pimienta molida al gusto. Poner en la fuente en capas.
4. Poner los filetes de pollo en una capa.
5. Cortar los champiñones en láminas. Poner en una capa. Añadir sal y pimienta molida al gusto.
6. Mojar un papel de horno, hasta la saturación, y poner húmedo arriba.



## Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

7. Tapar la fuente con papel de aluminio y apretar los bordes.
8. Meter en el horno, pre-calentado a 200°C, durante 35 minutos (si cocimos un poco las patatas) 0 60 minutos si están sin cocer. Al pasar el tiempo, verificar que las patatas estén en su punto. Tardan muchísimo en hacerse al horno.

### **Preparación de la salsa**

Rallamos el queso, picamos los tomates en cuadraditos pequeños, añadimos las dos cucharas de yogurt blanco o mahonesa, añadimos el huevo. Y mezclamos bien. Cubrimos con el plástico de cocina y reservamos en la nevera hasta que acabe la cocción anterior.



Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•





Pastel de champiñones sano, rápido y delicioso

•



Sacamos la fuente del horno, al finalizar el tiempo, verificamos que las patatas estén blanditas. Cubrimos la fuente con la salsa preparada. Metemos en el horno a 180°C durante otros diez minutos.