

Pastel azteca ligero (vegetariano)



Tiempo de
preparación

80 min.

Porciones

20

Ideal para

Comida

Nivel

Fácil

Ingredientes

INGREDIENTES

Para la salsa:

¼ de cebolla

2 dientes de ajo

3 jitomates

7 chiles guajillo hidratados

¼ de taza de epazote

1 taza de caldo de verduras

Sal y pimienta al gusto

1 cda de aceite de oliva

Para las tortillas:

1 ½ tazas de Claras de Huevo San Juan

¼ de taza de harina de avena

1 cda de ajo en polvo

1 cda de polvo para hornear

¼ de taza de queso Cotija

Sal y pimienta al gusto

¼ de taza de agua

Para el relleno:

2 cdas de aceite de oliva

Aceite en aerosol, cantidad necesaria

½ taza de cebolla

1 cda de ajo

2 tazas de champiñones

2 tazas de espinaca

½ taza de elote amarillo

1 cda de hojuela de chile

Sal y pimienta al gusto

Queso manchego al gusto

Perejil al gusto

Preparación

1. Para la salsa.

Licúa la cebolla junto con el ajo, el jitomate, el chile guajillo, el epazote, el caldo de verduras y suficiente sal y pimienta, hasta integrar por completo.

2. En una ollita con una cucharada de aceite de oliva, cocina la salsa licuada por 8 minutos a fuego bajo, rectifica la sazón y reserva.

3.Prepara las tortillas.

En un tazón y con ayuda de un globo mezcla las Claras de Huevo San Juan junto con la harina de avena, el ajo en polvo, el polvo para hornear y el queso cotija; sazona con sal y pimienta y, añade el agua. Deberás obtener una mezcla uniforme.

4.Coloca un poco de aceite en aerosol en un sartén de teflón (preferentemente del tamaño del que deseas hacer las tortillas), vierte un poco de mezcla y cocina a fuego bajo. Cuando la superficie comience a tener burbujas pequeñas, voltea la tortilla con espátula y cocina por unos minutos más. Repite hasta terminar con la mezcla. Reserva caliente hasta su uso.

5.Prepara el relleno.

En un sartén caliente, vierte dos cucharadas de aceite de oliva y cocina la cebolla con el ajo a fuego medio, hasta que tengan un tono brillante. Añade los champiñones y la espinaca, cocina por 6 minutos moviendo constantemente, agrega el elote amarillo, la hojuela de chile y sazona con sal y pimienta. Mezcla hasta integrar, cocina por 5 minutos, retira del fuego y deja enfriar ligeramente.

6.Precalienta el horno a 180 °C.

7.En un refractario apto para hornear vierte un poco de la salsa que preparaste y luego coloca una capa de tortillas de clara de huevo, agrega relleno y cubre con queso manchego; repite hasta terminar con los ingredientes. Hornea por 15 minutos a 180 °C.

8.Sirve y decora con un poco de perejil picado.