



PASTEL DE VERDURAS

DIFICULTAD PREPARACIÓN COCINADO
Intermedio 20 min 60 min

Ingredientes para la verdura

Calabacín: 1
Judías verde redonda: 200 g
Zanahorias: 2
Cebolla: Una mediana
Tomates Cherry: 20 unidades (aprox.)
Pimienta negra recién molida
Sal
Aceite de oliva virgen extra



Ingredientes para la crema flanera

Leche evaporada (Se puede sustituir por nata o leche): 220 ml
Huevos: 4 de tamaño grande
Nuez moscada
Queso Mozzarella
Orégano

Utensilios y otros

Molde plumcake: de 25 cm x 11 cm x 7 cm alto
Mantequilla o margarina: para embadurnar el molde
Papel de hornear

Preparación

1. Trocear las verduras. Quitar a las judías las puntas y trocear por la mitad, Picar la cebolla muy menuda, cortar el calabacín en rodajas de 1 cm y estas rodajas por la mitad, pelar las zanahorias y cortar en láminas finas y lavar bien los tomates Cherry y cortar por la mitad.
2. En una olla poner a calentar abundante agua la y añadir un poco de sal, cuando empiece a hervir añadir las judías verdes y escaldar durante 5 minutos, después la pasar a un recipiente con agua fría para cortarles la cocción, dejar 1 minuto y escurrir.
3. Las láminas de zanahoria el mismo proceso que las judías verdes, pero sólo escaldar 3 minutos.
4. Poner al fuego una sartén amplia con un poco de aceite y cuando este caliente añadir la cebolla picada, añadir una pizca de sal y pochar durante 7 minutos, después retirar del fuego y reservar.
5. En la misma sartén que hemos pochado la cebolla añadir un poco más de aceite y saltear los trozos de calabacín con un poco de sal durante unos minutos y reservar.
6. Embadurnar el interior del molde de plumcake con mantequilla o margarina, colocar una tira de papel de hornear por el interior dejando que sobresalga unos centímetros por los extremos para poder extraer fácilmente el pastel de verduras cuando este cocido.
7. En un recipiente amplio poner los huevos y batir, añadir la leche evaporada o leche entera, agregar al gusto nuez moscada en polvo o rallada, pimienta negra recién molida, sal al gusto y mezclar bien. Añadir la cebolla pochada y mezclar después reservar.
8. Poner en el fondo del molde un poco de crema flanera, colocar todos los trozos de calabacín ordenadamente; agregar crema flanera que cubra ligeramente los calabacines, colocar una capa de las tiras de zanahoria y añadir un poco más de crema flanera, repetir esta última operación con otra capa de tiras de zanahorias.
9. Poner una capa con todas las judías verdes y volver a cubrirlas ligeramente con crema flanera; Cubrir con una capa gordita con el queso Mozzarella rallado y sobre el queso colocamos los tomates Cherry con la parte cortada hacia arriba.
10. Verter el resto de crema flanera procurando que la parte de arriba de los tomates queden limpios, le agregamos por encima de los tomates sal a nuestro gusto y un poco de orégano seco.
11. En horno precalentado a 170°C hornear al baño María unos 50 minutos y si vemos durante el horneado que los tomates se tuestan demasiado podemos taparlos con papel de aluminio (Comprobar pinchando con un palillo que está cocido).

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Patel de verduras	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	1 de 2



12. Cuando este cocido lo sacar del horno y dejar que se enfríe por completo antes de desmoldarlo (Si lo hacemos caliente corremos el riesgo que nuestro pastel se desmorone). Desmoldar tirando del papel de hornear y colocar sobre una fuente de servir, retirar el papel y ya está listo para servir.

AUTOR	NOMBRE DEL DOCUMENTO	REFERENCIAS DEL DOCUMENTO			Página
		Grupo	Edición/Revisión	Fecha	
JuCaSaTa	Patel de verduras	Vegetales y Veganos	01	12-11-2025	2 de 2

Este documento y su contenido es propiedad de Juan Carlos Sanz Tamayo. Queda prohibida su divulgación o entrega a terceros sin la previa autorización escrita del propietario.