

# Pastelón

Tiempo activo	Tiempo total	Porciones
45 minutos	1 hora, 45 minutos	12

## Ingredientes

- 1 cebolla dulce mediana
- 2 pimientos cubanelle grandes
- 1 frasco (6.5 oz) de aceitunas españolas rellenas
- 5 trozos de chorizo fresco (aproximadamente 20 oz)
- 2 cucharadas + 2 tazas de aceite vegetal, dividido
- 1 lb de carne molida
- 2 cucharadas de pasta de tomate
- 1 cucharadita de sazón con cilantro y achiote
- ½ taza de vino blanco seco
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de oregano seco
- 8 oz de salsa de tomate
- ¼ taza de recaito
- 1 taza de caldo de pollo (o consomé) con bajo contenido de sodio
- 1 cucharada de salsa inglesa
- 1 cucharada de salsa picante
- 6 plátanos maduros
- ½ cucharadita de sal kosher
- 12 oz de queso Monterey Jack
- ¾ oz de culantro fresco (o cilantro)
- 2 huevos grandes
- Aceite en aerosol

## Pasos

1. Pica la cebolla, los pimientos cubanelles y las aceitunas en trozos grandes. Retira y desecha las tripas del chorizo (lávate las manos).
2. Precalienta un sartén grande a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos. Coloca 2 cucharadas de aceite vegetal en el sartén; agrega la carne molida y el chorizo. Dora de 5 a 7 minutos, revolviendo para desmenuzar la carne, hasta que no quede rosado y la carne esté a 165°F. Agrega las cebollas, los pimientos, la pasta de tomate y el sazón al sartén. Cocina de 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que las verduras comiencen a ablandarse. Agrega el vino y deja hervir.
3. Agrega las aceitunas, el ajo en polvo, el orégano, la salsa de tomate, el recaito, el caldo, la salsa inglesa y la salsa picante al sartén; revuelve hasta que se mezclen. Deja hervir a fuego lento, luego reduce el fuego a medio-bajo y cocina de 18 a 20 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que el líquido se haya reducido en tres cuartos. Retira el sartén del fuego y déjalo reposar para que se enfríe.
4. Precalienta el horno a 350°F. Coloca las 2 tazas restantes de aceite vegetal en una olla grande de fondo grueso (o en una olla) y calienta a 350°F. Pela los plátanos y córtalos por la mitad a lo ancho. Corta cada mitad a lo largo en 3 tablas (de ¼ de pulgada de grosor). Fríe los plátanos (en tandas) de 3 a 4 minutos hasta que se doren. Sazona con sal.
5. Ralla el queso (3 tazas), pica el culantro y bate los huevos. Cubre una fuente para hornear de 13x19 pulgadas con spray. Coloca la mitad de los plátanos en el fondo del plato. Cubre la mitad de cada mezcla de carne (aproximadamente 3 ½ tazas), queso y culantro. Repite con la mitad restante de los plátanos, la mezcla de carne y el culantro. Vierte los huevos sobre la mezcla e inclina el sartén para distribuirlos uniformemente; cubre con la mitad restante del queso.
6. Hornea de 30 a 35 minutos hasta que los bordes burbujeen y la parte superior esté dorada. Deja reposar para enfriar 20 minutos. Corta en 12 cuadrados.

## Información nutricional

Cantidad por cada 1/12 de receta: Calorías 520, Grasa total 30g, Grasas saturadas 12g, Grasas trans 0g, Colesterol 115mg, Sodio 820mg, Carbohidratos 35g, Fibra 2g, Azúcar total 19g (Incl. 0g azúcares añadidos), Proteína 24g, Vitamina D 6%, Calcio 20%, Hierro 10%, Potasio 15%