

# Pastel de carne con puré de papas Carisma de bajo índice glucémico

*Una versión amigable con el azúcar en sangre de este clásico británico reconfortante, con carne magra de res, verduras ricas en fibra y papas Carisma especiales de bajo IG para energía sostenida.*

Preparación: 20 min

Cocción: 60 min

Total: 80 min

Porciones: 6

**GL 29.0 / GI 59**

## Ingredientes

**Heart-healthy monounsaturated fat, minimal glycemic impact** aceite de oliva extra virgen

**Adds savory depth; protein and fat help moderate blood sugar response** tocino, picado

**Low GI vegetable, adds fiber and flavor** cebolla, finamente picada

**Medium GI when cooked, but fiber content helps slow absorption** zanahoria, pelada y finamente picada

**Very low GI, adds fiber and crunch** tallo de apio, limpio y finamente picado

**Negligible glycemic impact, may help improve insulin sensitivity** dientes de ajo grandes, machacados

**High-quality protein with zero glycemic impact, promotes satiety** carne molida magra de res

**Low GI, concentrated umami flavor** pasta de tomate, sin sal añadida

**Minimal carbs, alcohol cooks off; adds complexity** vino tinto

---

**No glycemic impact, aromatic herb** tomillo fresco, finamente picado

---

**No glycemic impact, enhances flavor** pimienta negra recién molida

---

**Low-medium GI, excellent fiber and plant protein source** guisantes congelados

---

**Small amount for thickening, minimal glycemic impact in this quantity** harina común

---

**Liquid, no glycemic impact, adds savory depth** caldo de res reducido en sal

---

**Aromatic, no glycemic impact** hoja de laurel

---

**Special low-GI variety (GI ~55 vs 85 for regular potatoes), key to blood sugar control**

papas Carisma, peladas y cortadas por la mitad

---

**Liquid, low GI, protein helps stabilize blood sugar** leche reducida en grasa

---

**Protein and fat with no glycemic impact, adds calcium** queso cheddar rallado reducido en grasa

---

## Instrucciones

---

### Step 1

Precalienta tu horno a 200°C (400°F). Coloca la rejilla en el centro del horno para una cocción uniforme.

### Step 2

Calienta el aceite de oliva en una cacerola grande antiadherente o sartén honda a fuego medio-alto. Añade el tocino picado y saltea durante 4-5 minutos hasta que se dore y suelte su grasa, revolviendo ocasionalmente para evitar que se pegue.

### Step 3

Añade la cebolla picada, la zanahoria picada, el apio y el ajo machacado a la sartén con el tocino. Cocina durante 5-6 minutos, revolviendo frecuentemente, hasta que las verduras se ablanden y la cebolla se vuelva transparente. Esta base de verduras añade fibra crucial para retrasar la absorción de glucosa.

---

## **Step 4**

Aumenta un poco el fuego y añade la carne molida magra de res a la sartén. Desmenuza con una cuchara de madera y cocina durante 6-8 minutos hasta que esté completamente dorada sin partes rosadas. Incorpora la pasta de tomate, el vino tinto, el tomillo picado, la pimienta negra y los guisantes congelados. Lleva la mezcla a hervor vigoroso, luego reduce el fuego a medio-bajo y cocina a fuego lento durante 8-10 minutos hasta que el líquido se reduzca aproximadamente un tercio.

## **Step 5**

Espolvorea la harina sobre la mezcla de carne y revuelve bien para combinar. Vierte el caldo de res y añade la hoja de laurel. Continúa cocinando a fuego lento durante 10-12 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que la salsa espese a una consistencia rica similar a una salsa. Retira del fuego, desecha la hoja de laurel, tapa la sartén y reserva mientras preparas la cobertura de papa.

## **Step 6**

Mientras la carne se cocina a fuego lento, coloca las papas Carisma cortadas por la mitad en una cacerola grande y cubre con agua fría. Lleva a hervor a fuego alto, luego reduce a medio y cocina durante 15-18 minutos hasta que las papas estén completamente tiernas al pincharlas con un tenedor. Escurre bien y devuelve las papas a la cacerola caliente. Añade la leche reducida en grasa y machaca vigorosamente hasta que quede completamente suave y cremoso sin grumos.

## **Step 7**

Transfiere la mezcla de carne a un molde para hornear apto para horno (aproximadamente 23x30cm o 9x13 pulgadas) y extiende uniformemente por el fondo. Coloca el puré de papas Carisma sobre la capa de carne con una cuchara, extendiéndolo cuidadosamente para cubrir completamente y crear una superficie uniforme. Usa un tenedor para crear líneas decorativas en la parte superior si lo deseas—estas quedarán crujientes y bonitas. Espolvorea el queso cheddar rallado reducido en grasa uniformemente sobre la capa de papa.

## **Step 8**

Coloca el pastel de carne armado en el horno precalentado y hornea durante 28-32 minutos hasta que la parte superior se dore y el queso se derrita y burbujee. Para darle más color, puedes terminar bajo el asador durante 2-3 minutos, vigilando cuidadosamente para evitar que se queme. Deja reposar durante 5 minutos antes de servir para que las capas asienten, facilitando el porcionado y maximizando los beneficios para el azúcar en sangre al permitir que el plato se enfrie ligeramente.