

# PASTEL DE VERDURAS MEDITERRÁNEO

*El Mediterráneo es grande en colores, texturas y sabores. Aunque sin duda las mejores anchoas están presentes en la cocina italiana y en la española. Las de L'Escala son de referencia.*

## Ingredientes

6 patatas blancas medianas	1 ramita de cebollino
3 pimientos rojos carnosos	Aceite de oliva de 1º de acidez
2 latas pequeñas ó 1 grande de anchoas	Sal y pimienta negra recién molida

**1.** Lavamos las patatas al chorro del agua con la ayuda de un buen cepillo. Los de uñas son excelentes. Una vez les hemos quitado la tierra y cualquier imperfección, las cocemos en agua salada durante 25 minutos, dejándolas enfriar y pelándolas muy fácilmente antes de cortarlas en rodajas gruesas.

**2.** Asamos en horno los pimientos durante 45 minutos, los dejamos enfriar antes de pelarlos ya que, de lo contrario, serán nuestros dedos los que pierdan la piel.

**3.** Con ayuda de un aro de repostería, construiremos el pastel alternando capas de patata y pimiento, reservando las anchoas para la parte superior.

El pastel se desmolda con cuidado y se sirve con un chorro de aceite abundante. Hay quien prefiere para este plato filetes de boquerones en vinagre, pero el Anisakis nos puede jugar malas pasadas.

## Propiedades terapéuticas

*Este plato por su composición es cardiosaludable, siempre y cuando vigilemos el nivel de sal de las anchoas que deben ser lavadas previamente.*