

# PASTELES DE ANCHOAS CON BERENJENAS Y CALABACINES A LA PLANCHA CON HUMMUS A LA MENTA

## INGREDIENTES PARA 4 PASTELES

- 500 g de anchoas frescas
- 350 g de patatas
- 120 g de calabacines
- 120 g de berenjenas
- 1 manojo de perejil
- 20 g de alcapparras en vinagre
- ½ diente de ajo
- Sal al gusto

## PARA EL HUMMUS

- 400 g de garbanzos hervidos (escurridos)
- 6 hojas de menta
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1 pizca de sal
- Caldo de verduras (opcional)

## PARA LA GUARNICIÓN

- Tomates cherry rojos y amarillos
- Un par de hojas de menta

## PREPARACIÓN

**Las anchoas.** Para realizar los pasteles, empieza limpiando las anchoas. Quitar la cabeza, los intestinos y la espina central para abrirlas en libro y colocarlas en un plato.

**Las verduras.** Continuar con las verduras cortando las berenjenas y los calabacines en rodajas finas con la ayuda de una mandolina. Una vez cortada la verdura, hacerla a la plancha. Mientras tanto, pelar y lavar las patatas. Cortarlas en dados de 2-3 cm y cocinarlas al vapor durante aproximadamente 20 minutos en agua con sal, sin exceder las cantidades de esta. Por otro lado, picar el perejil junto con el ajo y las alcapparras. Cuando las patatas estén cocidas, colocarlas en un bol y aplastarlas con un tenedor. Luego añadir el perejil picado mezclándolo bien todo. Preparar también los tomates cherry, que servirán como guarnición, lavándolos y cortándolos en cuatro partes.

**Preparación de los pasteles.** Engrasar los moldes (con un diámetro de unos 10 cm, y 3 cm de alto) con aceite de girasol. Colocar un filete de anchoa limpio comenzando desde el centro hacia el exterior de cada molde y continuar hasta cubrir toda la superficie, alternando los filetes de anchoa con los calabacines y las berenjenas a la plancha. Llenar el molde con un cuarto de la mezcla de patata y nivelar la superficie con el dorso de una cuchara; luego cerrar el pastel doblando hacia dentro las partes que sobresalen del molde. Sazonar una superficie con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra. Hacer lo mismo con los otros pasteles, y meterlos al horno precalentado a 175 °C durante 20 minutos. Una vez que estén hechos, dejarlos reposar durante 5 minutos sin sacarlos del molde.

**El hummus.** Para el hummus, poner los garbanzos hervidos en un recipiente alto y estrecho, añadiendo una pizca de sal (sin exceder la cantidad recomendada). Añadir el pimentón, la menta, el aceite, un poco de caldo de verduras (o agua caliente) y triturar con una batidora de brazo hasta obtener una crema suave y espesa.

## EMPLATADO

Voltear y desmoldar con cuidado los pasteles en cada plato. Por último, adornar con tomates cherry y hummus de menta.

