



## Shepherd's Pie (η πίτα του βοσκού)



### Υλικά για τον κιμά:

- 4-5 κ.σ. λιωμένο άοσμο λάδι καρύδας
- 1 ξερό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 βάζο σπιτική σάλτσα ή τριμμένη στον τρίφτη του σούπερ μάρκετ
- 300γρ κιμά σόγιας
- 2 κ.γ. κοφτά θαλασσινό αλάτι
- 100γρ tamarind paste ή 4 δαμάσκηνα ξερά περασμένα στο μούλι με λίγο νερό (τα δαμάσκηνα τα χτυπάτε μέχρι να γίνουν μία πάστα/κρέμα)
- 1 κ.σ. liquid smoke
- 3 γεμάτες κ.σ. corn flour
- 1/2 ματσάκι ψιλοκομμένο μαϊντανό



### Υλικά για τον πουρέ:

- 1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο
- 1 κρεμμυδάκι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 7 μεγάλες πατάτες
- 2 καρότα σε ροδέλες
- 1 μέτριο κουνοπίδι (τα μπουκετάκια)
- 1 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 1 κ.γ. σκόνη λαχανικών χωρίς ζάχαρη
- 1 κ.γ. κόλιανδρο σκόνη
- 3-4 κ.σ. λιωμένο άοσμο λάδι καρύδας





### **Εκτέλεση:**

1. ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΙΜΑ: Τσιγαρίστε λίγο το κρεμμύδι με το λάδι καρύδας.
2. Προσθέστε τον κιμά σόγιας και τσιγαρίστε τον λίγο μαζί με το κρεμμύδι.
3. Προσθέστε τη σάλτσα ντομάτας, και όλα τα υπόλοιπα υλικά εκτός του μαϊντανού, ανακατέψτε και αφήστε να σιγοβράσουν για 10-15 λεπτά μέχρι να "δέσει" η σάλτσα και να φύγει το περισσότερο νερό.
4. Ενώ ακόμα βράζει το μείγμα, και ενώ έχει σωθεί το νερό, διαλύστε το κορν φλάουερ σε λίγο νερό και ρίξτε το στην κατσαρόλα ανακατεύοντας συνεχώς.
5. Μόλις σφίξει προσθέστε και το μαϊντανό, ανακατέψτε καλά και αφαιρέστε το σκεύος από τη φωτιά. Στρώστε τον κιμά στο σκεύος της επιλογής σας, πυρέξ ή ταψί, εγώ για αυτή την ποσότητα χρησιμοποιώ ένα μεγάλο πυρέξ.
6. ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ: Για να μη χάνετε χρόνο, ενώ βράζει ο κιμάς βάλτε τα λαχανικά για τον πουρέ σε μία κατσαρόλα να βράσουν.
7. Μόλις μαλακώσουν τα λαχανικά, στραγγίξτε το νερό και πατήστε τα λαχανικά με το εξάρτημα του πουρέ. Χρησιμοποιήστε και μία κουτάλα για να ανακατέψετε το μείγμα και να ομοιογενοποιηθεί όσο γίνεται.
8. Προσθέστε στα πολτοποιημένα λαχανικά το αλάτι και τα μπαχαρικά και ανακατέψτε καλά.
9. Απλώστε τον πουρέ πάνω από τον κιμά και αλείψτε την επιφάνειά του με το λάδι καρύδας, εγώ κάνω συνήθως και σχέδια με ένα πιρούνι γιατί γίνεται πιο τραγανός και έχει πιο πολλά τραγανά σημεία!
10. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 βαθμούς για 45 λεπτά περίπου, ή μέχρι να ροδίσει η επιφάνεια του πουρέ. Αφήστε το να κρώσει καλά πριν κόψετε κομμάτι, ώστε να στερεοποιηθεί ο κιμάς από κάτω, αν το σεβίρετε πολύ ζεστό ίσως να είναι λίγο πιο υγρός ο κιμάς, αλλά η νοστιμιά του θα είναι ίδια!

