

TORTILLA ESPAÑOLA DE ESPINACAS

Versión vegana, ya que no se utiliza huevo en su preparación.

Una delicia que podrás acompañar con una ensalada.

¡Que la disfrutes!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 personas

- Un trozo de cebolla
- 1/2 cucharadita sal
- 16 cucharadita de harina de garbanzo
- 1 cucharadita de chía
- Aceite vegetal
- Ajo en polvo
- Pimienta en polvo
- 50 ml de agua para la chía
- 1/3 taza de agua para la harina de garbanzo
- 500 gr de espinacas.

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos una cucharada de chía y agregamos 50 ml de agua. Dejamos hidratar por 15 minutos.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal y agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada. Sofreímos durante un minuto y agregamos 500 gr de espinaca (Pueden ser congeladas o frescas). Si son frescas, agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua.

un poco de ajo en polvo, $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y mezclamos.

la sartén y dejamos cocer por 7 minutos. Apagamos el fuego y apartamos.

un bowl grande, vertemos $\frac{1}{3}$ de taza de agua y agregamos 16 cucharadas de harina de garbanzo. Agregamos la chía hidratada y mezclamos. Agregamos esta mezcla a las espinacas e integramos bien los ingredientes. Probamos de sal y agregamos al gusto. Mezclamos bien.

una sartén ya caliente, agregamos la mezcla de las espinacas y esparcimos en toda la sartén y compactamos. Bajamos a fuego bajo y tapamos la sartén. Dejamos de esa manera durante 10 minutos.

un plato extendido en la sartén y volteamos, de manera que la tortilla de espinaca quede en el plato, ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y la deslizamos la tortilla para que dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos cocer durante 10 minutos.

la tortilla a un plato y presentamos.

Ver video