

TORTITAS DE BRÓCOLI

¡Sin huevo!

Deliciosas. fáciles y nutritivas tortitas de brócoli.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 6 Tortitas

- 1/2kg. brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 trozo de cebolla
- 1/2 queso vegano
- 2 cucharadas harina de garbanzo
- 1 cucharada de harina de arroz
- Aceite vegetal -
- Sal
- 2 Cucharadas de chía
- 1/3 de taza de agua
- 4cdas. queso de papa

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

un recipiente ponemos 2 cucharadas de chía y agregamos 1/3 de taza de agua. Dejamos a que hidrate por 15 minutos. Apartamos.

$\frac{1}{2}$ kilo de brócoli en una cacerola y agregamos agua a cubrir. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y prendemos el fuego. Cuando empiece a hervir, dejamos así por 4 minutos y apagamos el fuego. Colamos y podemos guardar el agua como caldo de verduras para un futuro guiso.

una sartén ya caliente, agregamos un trozo grande de cebolla finamente picada y sofreímos por 50 segundos. Agregamos un diente de ajo finamente picado y movemos 30 segundos más.

el brócoli y lo pasamos a un bowl. Agregamos la chía hidratada, el ajo y la cebolla. Mezclamos hasta integrar bien los ingredientes. Agregamos 4 cucharadas de queso vegano de su preferencia y mezclamos.

una cucharada de harina de arroz, 2 cucharadas de pan rallado y 2 cucharadas de harina de garbanzo. Mezclamos bien.

de sal y agregamos al gusto. Mezclamos.

$\frac{1}{2}$ queso vegano de almendras tipo ranchero y mezclamos.

humedecemos las manos y tomamos un poco de la mezcla. Hacemos una tortita y así hacemos con toda la mezcla.

una sartén ya caliente agregamos un poco de aceite vegetal y ponemos las tortitas que quepan sin que éstas se peguen entre sí. Esperamos que doren de un lado y volteamos para que doren del otro lado.

10-Las vamos pasando a un plato con papel de cocina absorbente y presentamos.

Ver video