

TORTITAS DE ZANAHORIA Y CALABACITA

Capeadas isin huevo!

Deliciosas tortitas de zanahoria y calabaza, sólo que con un estilo de capeado vegano.

INGREDIENTES

PORCIÓN: Entre 6 y 8 tortitas

- 1 calabacita o calabacín
- 1/2 zanahoria
- Cebolla
- Sal
- Pimienta en polvo
- Ajo en polvo
- Aceite
- Tempura
- 4cdas. harina de garbanzo
- 1 cucharada de fécula de maíz

TEMPURA

- Sal
- Agua fría
- 200g. harina de trigo

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBER DE ESTAR LAVADAS Y

DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

TEMPURA

en un bowl 200 gr de harina de trigo y agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal. (Pueden agregar un poco de pimienta en polvo si gustan. Agregamos una taza de agua muy fría. Mezclamos con mezclador de globo. Agregamos $\frac{3}{4}$ de taza de agua muy fría y seguimos mezclando hasta que nos de la consistencia de una caída continua. Apartamos

TORTITAS

en un tazón grande $\frac{1}{2}$ zanahoria pelada y rallada, agregamos una calabacita rallada, agregamos $\frac{1}{4}$ de cebolla finamente picada y revolvemos hasta integrar bien.

con las manos, lo más que se pueda. Apartamos.

otro tazón ponemos 6 cucharadas de harina de garbanzo y agregamos una cucharada de fécula de maíz. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de pimienta en polvo. Agregamos un poco de ajo en polvo y revolvemos bien.

lo agregamos a la verdura e integramos todo. Probamos de sal y agregamos al gusto.

una sartén ya caliente ponemos un poco de aceite vegetal y esperamos a que caliente. Bajamos a flama baja

una porción generosa de la mezcla y le vamos dando forma de tortita y apretamos muy bien, teniendo cuidado de que no se desbaraten. Así hacemos con toda la mezcla y las vamos pasando a la sartén. Dejamos que doren de un lado y damos vuelta con cuidado. Al dorar de ambos lados, retiramos a un plato con servilleta absorbente.

una tortita en nuestra mezcla de tempura y la pasamos a una sartén ya caliente con un poco de aceite vegetal. Tapamos la sartén y dejamos que dore de un lado, destapamos, volteamos con cuidado y volvemos a tapar la sartén. Una vez que hayan dorado por ambos lados, las pasamos a un plato con servilleta absorbente.

solas o las podemos bañar con caldillo de jitomate.

Ver video