

TORTILLA ESPAÑOLA

¡Sin huevo!

Tradicional platillo de la cocina española.

Veganizado para ti.

¡Te va a encantar!

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 Personas

- 5 papas
- Cebolla
- Sal
- Ajo en polvo
- Aceite de oliva
- 85gr. de harina de garbanzo (puedes moler los garbanzos)
- 2 medias tazas de agua

NOTA: TODAS LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

VER VIDEO DE MÉTODOS DE DESINFECCIÓN

Modo de preparación

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal. Agregamos 5 papas (previamente lavadas, peladas y rebanadas en rebanadas delgadas). Bajamos a fuego medio y agregamos poca sal. Esperamos que doren un poco y vamos volteando con cuidado, para que las papas de abajo queden arriba. Agregamos otra poca de sal. Dejamos que doren un poco de ese lado y

volvemos a voltear con cuidado. Hacemos un hueco en el centro de la sartén y agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla grande finamente picada. Movemos un poco y dejamos que transparente. Mezclamos. Agregamos otra poca de sal y una taza de agua. Subimos la lumbre a fuego alto y esperamos a que hierva el agua. Tapamos la sartén y bajamos a flama baja. Dejamos así por 10 minutos. Destapamos la sartén y volteamos las papas. Volvemos a tapar y dejamos así 10 minutos más. Destapamos la sartén y dejamos 5 minutos más. Probamos de sal y agregamos al gusto. Apagamos el fuego.

un bowl ponemos 85 gr de harina de garbanzo y $\frac{1}{2}$ taza de agua. Mezclamos bien, agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Mezclamos. Agregamos un chorrito de agua y mezclamos. Le vaciamos las papas a esta mezcla. Revolvemos con cuidado hasta que se impregnen todas las papas con la mezcla.

una sartén ya caliente, agregamos un poco de aceite vegetal. Agregamos las papas y bajamos a fuego bajo. Con una palita de cocina vamos acomodando las papas de forma que abarque toda la sartén. Tapamos y dejamos así 10 minutos. Apagamos la lumbre. Ponemos un plato sobre el sartén y volteamos con cuidado. Ponemos un poco más de aceite vegetal en la sartén y volvemos a encender la lumbre a flama baja. Regresamos la tortilla de papas para que se dore del otro lado. Tapamos la sartén y dejamos así 10 minutos. Pasamos a un plato y dejamos que se enfríe un poco.

Ver video

VEGANISMO

¿MOVIMIENTO

POLÍTICO?

Veganismo: por qué deberíamos verlo como un movimiento político en lugar de una opción dietética.

El veganismo, si bien por muchos es asociado a un estilo de vida o una dieta a elección del individuo, hay otra perspectiva que lo concibe como un movimiento político que, como tal, tiene miras al cambio. Estos cambios son la búsqueda de la minimización u erradicación total de las industrias y las actividades en general que dañan deliberadamente y comprometen el bienestar animal. Sin embargo, se aclara que para lograr la fuerza de un movimiento político es necesario soltar el ideal de la perfección al aceptar que es inevitable el daño a la vida animal por el mero hecho de ser parte de este mundo, sin embargo, el objetivo es minimizar esta afectación en la mayor medida posible.

FUENTE

Fecha de la noticia: 24 enero 2023 theconversation.com