

Tortilla de Verduras sin Huevo

Esta tortilla es apta para la población en general, pero especialmente indicada para los alérgicos al huevo y para veganos. Es una opción muy interesante para aquellos que no les gustan o les cuesta consumir legumbres.

INGREDIENTES:

- 60g Harina de garbanzos
- 60ml Agua
- 120g Verdura variada (zanahoria, pimiento, cebolla, calabacín,...)
- 1 Cucharada perejil o cilantro fresco picado
- Una pizca de sal
- 1 Cucharada aceite oliva

1
Ración



ELABORACIÓN:

1. Mezclar la harina de garbanzos con el agua y un poco de sal, hasta que esté homogéneo.
2. Pelar las hortalizas y cortar en juliana fina
3. Agregar las verduras (en crudo) a la masa de garbanzos, adicionar el perejil fresco y remover.
4. Calentar una sartén antiadherente, poner un poco de aceite y añadir la mezcla de verduras y garbanzos, tapar y cocinar a fuego lento unos 10 minutos.
5. Dar la vuelta a la tortilla y proseguir la cocción, tapada, 10 minutos más.