

## TORTITAS DE ATÚN CON SALSA DE LIMÓN

Tiempo de preparación 10 minutos

Tiempo de cocción 16 minutos

Salen entre 8 a 10 tortitas

### Ingredientes:

#### *Para las tortitas*

- 2 latas de atún en agua, escurridas
- 1 cucharada de yogurt griego
- 1 huevo
- 3 cucharadas de queso parmesano rallado
- ¼ taza de miga de pan
- 1 cucharada de cebollino fresco (chives), picado
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

#### *Para la salsa de limón dijon:*

- ¼ taza de yogurt griego natural
- 1 cucharadita de mostaza de Dijon
- 1 cucharadita de miel
- Ralladura de 1/2 limón
- Jugo de 1/2 limón
- 1 cucharada de cebollino fresco (chives), picado
- Sal y pimienta para probar

### Instrucciones:

1. Escurrir el atún y desmenuzarlo ligeramente, colocarlo en un recipiente mediano.
2. Agregar los demás ingredientes y mezclar hasta que estén bien combinados. Con las manos ir formando las tortitas y colocarlas sobre un plato con papel de hornear para que no se peguen y así las tengas listas.
3. En una sartén mediana, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva a temperatura media. Coloca las tortitas y dorar cada lado durante 5 a 8 minutos, ten mucho cuidado al voltear las tortitas, ya que son delicadas.



4. Mientras se cocinan las tortitas, hacer la salsa, agrega los ingredientes en un recipiente pequeño y mezcla bien.

5. Sirve las tortitas con una rica ensalada de lechuga o de tus vegetales favoritos, y acompáñalas con la Salsa Dijon de Limón y unas rodajas de limón. Buen provecho.

[www.unapizcadeluna.com](http://www.unapizcadeluna.com)