

TORTITAS DE QUINOA, MOZZARELLA Y TOMATES SECOS

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción quinoa: 15 minutos
Tiempo de cocción tortitas: 10 minutos
Salen entre 15 a 20 tortitas



Ingredientes

2 taza de quinoa cocida
1 taza de queso mozzarella rallado (semi descremado)
2 tomates secos picados (sundried tomatoes)
2 huevos
½ taza de harina de avena* (o podes usar la que te guste)
1 cucharada de cebollín / cebolletas verdes, picadas
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta
1 cucharadita de ajo en polvo

Para cocinar la quinoa (hace 3 tazas):

1 taza de quinoa cruda
2 tazas de consomé de vegetales
1/2 cucharadita de sal

Instrucciones

Para cocinar quinoa:

1. En una olla mediana, poner la quinoa con el consomé de vegetales y la sal, revolver y dejar que hierva, baja a temperatura media-baja y tapar, cocinando durante 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Al pasar de los 15 minutos, el agua debe estar consumida, apagar la estufa y dejar tapada 10 minutos, luego con un tenedor esponja la quinoa, deja que se enfríe.

Para hacer las tortitas:

1. Agrega todos los ingredientes para hacer las tortitas, con tus manos revuelvelo hasta que todo esté bien combinado.
2. Con tus manos ve formando las tortitas del tamaño que prefieras y ve colocándolas encima de un pedazo de papel para hornear.

3. En una sartén grande, calienta el aceite a temperatura media-alta, asegurate que el aceite esté bien caliente antes de poner las tortitas.
4. Cocinar las tortitas 3 a 4 minutos por un lado, luego voltea y cocina durante otros 3 a 4 minutos de este lado. Deben quedar doradas, si no están doradas cocinarlas por un minuto más por cada lado. Colocar sobre un papel toalla para que se enfríe y eliminar el exceso de aceite.
5. Lista para disfrutar con el acompañante que te guste, yo las acompañé con una espectacular Ensalada Coleslaw sin Mayonesa... No quedó ninguna, DELICIOSAS.

Notas

*Para hacer la harina de avena, licuar la avena en hojuelas hasta que quede hecha harina.

*La consistencia de la masa es suave pero cuando formas tus tortitas no se tienen que desmoronar, si la sientes muy suave, agregar más harina.