

## TORTITAS DE QUINOA, ZUCCHINI Y QUESO

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Salen 14 a 16 tortitas



### Ingredientes

- 2 tazas de zucchini (calabacín), rallado
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de consomé de vegetales o de pollo.
- ½ taza de quinoa
- 1 huevo
- 3 dientes de ajo, triturados
- 1 taza de queso mozzarella rallado o parmesano
- 1 taza de migas de pan condimentado con especias italianas
- Sal y pimienta, al gusto

### Instrucciones

1. Coloca el zucchini rallado en un colador y agrega ½ cucharadita de sal. Deja reposar 10 minutos y luego escurre el zucchini con un papel toalla o un trapo de cocina limpio.
2. Mientras tanto, prepara la quinoa, combina el consomé y la quinoa en una olla pequeña; deja hervir y luego reduce la temperatura a fuego lento; tapa y cocina por 15 minutos. Retirar del fuego, esponjar con un tenedor y dejar reposar diez minutos.
3. Coloca el zucchini en un recipiente grande, agrega la quinoa, el huevo, el ajo, el queso rallado y las migas de pan; condimenta con sal y pimienta; mezcla hasta que esté bien combinado.
4. Calienta aceite de oliva en una sartén y ve formando tortitas de 2 a 3 pulgadas; trabajando en tandas, agrega las tortitas al sartén, aplanándolas ligeramente con tus dedos; cocina hasta que estén doradas y crujientes, aproximadamente 4 minutos por lado.
5. Transfiere las tortitas a un plato forrado con papel toalla y sirve con crema agria, salsa de tomate o lo que te guste a ti.

**Notas:**

\* Estas tortitas las puedes volver veganas, sustituyendo el huevo por huevo de linaza o chía y el queso por queso vegano.

\* El zucchini lo puedes dejar con la concha, yo lo pelo porque a Lucía no le gusta el zucchini.

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