

TORTITAS DE VERDURA VEGANAS

Ingredientes:

- 1 papa
- 2 zanahorias
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 brócoli
- 1/2 berenjena previamente asada
- Perejil al gusto
- Sal
- Ajo en polvo
- Comino tostado (no molido)
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Semilla de cilantro

Preparación:

1. Asar el pimiento morrón y quitarle la piel para picar finamente.
2. Picar el brócoli en la Thermomix hasta que quede muy fino y pre cocerlo a 100° con 50 ml de agua por 5 minutos.
3. Poner a cocer la papa y zanahorias en cubos (o rodajas). Posteriormente, cuando estén bien cocidos y muy suaves, retirarlos del agua y dejarlos enfriar. Luego, se aplastan para formar una pasta (no debe quedar tersa). A esta pasta se agrega el pimiento, el brócoli, la berenjena y el perejil picado. Agrega sal y ajo en polvo, al gusto.
4. Mezcla todo para que quede todo muy bien integrado.
5. Tuesta el comino en un sartén y agregalo a la mezcla junto con un poco de pimienta negra recién molida.

6. En un sartén, vierte un poco de aceite de oliva. Cuando esté bien caliente, procede a formar la tortita en el sartén. Voltea para cocer de ambos lados.
7. Para terminar, tuesta un poco de semillas de cilantro, muélelas en el molcajete y espolvorea un poco sobre las tortitas.
8. Salen aproximadamente 5 tortitas de 10 cm de diámetro.

