

Tortilla de patata sin huevo



Ingredientes

- 3 de patata medianas
- 1 cebolla de pequeño tamaño
- 40 gramos de harina de garbanzo (trigo)
- 40 gramos de harina de maíz fina
- 200 ml de agua
- Aceite de oliva
- Sal marina fina

Preparación

- 1) Pelar la cebolla, cortarla en juliana y reservarla. Lavar las patatas y pelarlas, cortarlas en daditos
- 2) Añadir aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente freír las patatas. A mitad de fritura añadir la cebolla y dejar que tanto las patatas como la cebolla se hagan conjuntamente
- 3) Cuando estén hechas las patatas y la cebolla retirarlas y escurrirlas un poco
- 4) En un bol mezclar la harina de garbanzos con la harina de maíz. Añadir sal e incorporar el agua poco a poco. Ir batiéndolo al mismo tiempo hasta que quede una mezcla homogénea y sin grumos (su apariencia debe ser parecida a la que tendrían los huevos batidos). Añadir la cebolla y las patatas fritas
- 5) Engrasar un poco una sartén antiadherente y verter en ella la mezcla de harinas, patata y cebolla. Dejar cuajar durante 5 minutos y darle la vuelta con cuidado. Cocinar hasta que se cuaje la otra cara. Terminar volcándola en un plato.

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 299,28 Kcal.; Proteínas: 7,26 g; Hidratos de carbono: 51,44 g;
Grasas: 6,95 g;

Comentario gastronómico:

Esta manera de hacer tortillas permite infinidad de variantes, con o sin cebolla, con pimiento, champiñones...una manera de comer la "tradicional" tortilla pero sin huevo! Añádele hierbas aromáticas secas o frescas y cambia el sabor de tus recetas.