

TORTITAS DE VERDURAS

🕒 25 minutos

🍴 Fácil

👤 4 personas

✓ INGREDIENTES

- 1 pack micro al vapor brócoli, zanahoria y coliflor
- 1 yogur natural
- Ajo en polvo
- 1 lima
- Pimienta negra
- Sal
- 75 g de harina de trigo
- 1 sobre levadura en polvo
- 3 huevos
- 50 g de queso parmesano rallado
- Tomillo
- Aceite de oliva



1 Para la salsa de yogur, mezcla el yogur junto con el ajo en polvo, el zumo y la ralladura de una lima. Integra los ingredientes y salpimenta. Reserva la salsa en frío.



2 Cocina las verduras micro al vapor introduciéndolas en el microondas a máxima potencia durante 5 minutos. Cuando estén templadas, separa un tercio de las verduras y el resto pícalas en pequeños trozos.



3 En un bol mezcla la harina tamizada junto con la levadura y los huevos. Añade el queso parmesano, el tomillo y las verduras picadas. Deja reposar la mezcla media hora en la nevera.



4 Cocina las tortillas echando porciones de masa en una sartén con aceite de oliva y dando la vuelta cuando estén doradas.



5 Coloca las tortitas en un plato y acompaña de un bol con la salsa de yogur. Suma las verduras enteras en el plato y decora con un poco de tomillo.

PRODUCTOS DE ESTA RECETA



Verduras para Micro al vapor
Brócoli, Zanahoria y Coliflor

