



Tortilla vegana de verduras congeladas



20 min



4 raciones



fácil

Ingredientes



Ensaladilla congelada
500 gr



Ajos tiernos fritos
1/2 manojo



Harina Yolanda
4 cucharadas



Agua
1 taza



Cúrcuma
1/2 cucharadita



Aceite de oliva



Sal



Sal negra de la India Kala Namak

VEGANO 100%

Elaboración

Pelar y freír los ajos tiernos y la cebolla. En una olla, calentar un litro de agua salada. Cuando rompa a hervir, añadir la **ensaladilla** congelada y dejar que vuelva a elevar la temperatura. Cuando vuelva a romper el hervor, dejar cocer un minuto. Sacar y dejar escurrir bien.

Añadir la verdura, los ajos y la cebolla en una sartén con un buen chorro de aceite. Saltear a fuego medio-alto. Remover con frecuencia hasta que empecemos a ver que algunos trozos de verdura comienzan a dorarse. Según el gusto, dejar que la verdura se dore más o menos.

En un cuenco, poner la harina, el agua, la cúrcuma, un pellizco de sal marina y otro de sal kala namak. Batir todo bien.

Agregar el salteado, mezclar y dejar que se integre todo bien mientras calentamos un poco de aceite en una sartén mediana (de unos 24 cm de diámetro).

Verter todo el contenido del cuenco en la sartén caliente a fuego medio. Remover un poco el contenido y dejarlo bien extendido para que cuaje la primera cara. Después de un minuto, dar la vuelta y cuajar por la otra parte.

Si es necesario, se puede volver a voltear de nuevo, hasta que queden las dos caras doradas a nuestro gusto.



receta cortesía del blog [Vegetal y Tal](#)

