

Tortilla de patatas vegana

Posted on February 08,2011 by hiulitscuisine

En esta receta os explicaremos cómo hacer una tortilla de patatas **sin huevos**. El ingrediente básico es la **harina**, en este caso, de **garbanzo** y de **maíz**, por su efecto aglutinante. Como estas harinas no llevan gluten, es una receta apta para **celíacos** :)

Ingredientes:

(para 4 personas)

- 3-4 patatas
- 1-2 cebollas
- 1/2 calabacín
- 4 cucharadas de harina de garbanzo (65 g aprox)
- 4 cucharadas de harina de maíz (65 g aprox)
- 16 cucharadas de agua fría (250 ml aprox)
- 2 cucharaditas de sal
- aceite de oliva

Tiempo de preparación:

- 45 min

Preparación:

1. Pelar y lavar las patatas y las cebollas. Cortar en dados pequeños.
2. Lavar y cortar el calabacín en tiras cortas y finas.
3. Calentar abundante aceite en una sartén. Poner las patatas a freír.
4. A media cocción añadir la sal, la cebolla y el calabacín. Freír todo junto hasta que la patata se empiece a deshacer.
5. Cuando esté todo cocido, escurrir con un colador o en un plato con papel absorbente. Reservar.
6. Colar el aceite restante de la sartén.
7. En un bol, batir las harinas con el agua hasta que no queden grumos.
8. Añadir las patatas, la cebolla y el calabacín en el bol y mezclar bien.
9. Poner unas gotas de aceite en la sartén, verter la mezcla y repartir por toda la superficie.
10. Cocinar a fuego medio. Ir moviendo la sartén para que no se pegue la tortilla.
11. Cuando empiece a tener consistencia (*o las esquinas estén doradas*), dar la vuelta utilizando una tapadera o plato y freír el otro lado.
12. Se le pueden dar las vueltas que se quiera, hasta que quede dorada por ambos lados.

Notas:

- Servir acompañada con pan con tomate y/o una ensalada.
- La harina de garbanzo se puede cambiar por harina de arroz o simplemente sólo usar harina de maíz (*que es más fácil encontrar sin gluten*).

- Se puede añadir una cucharadita de bicarbonato a la mezcla "de huevo" para que quede más esponjosa.

Posted in: Cocina Tradicional, Festa Vegana, Platos Principales, Recetas, Videos |

Tagged: Agua, Calabacín, Cebolla, Harina De Garbanzo, Harina De Maíz | With 9 comments