

Truita de patates vegana

Posted on **February 08,2011** by **hiulitscuisine**

En aquesta recepta us explicarem com fer una truita de patates **sense ous**. L'ingredient bàsic és la **farina**, en aquest cas, de **cigró** i de **blat de moro**, pel seu efecte aglutinant. Com que aquestes farines no porten gluten, és una recepta apta per a **celíacs** :)

Ingredients:

(per a 4 persones)

- 3-4 patates
- 1-2 cebes
- 1/2 carbassó
- 4 cullerades de farina de cigró (65 g aprox)
- 4 cullerades de farina de blat de moro (65 g aprox)
- 16 cullerades d'aigua freda (250 ml aprox)
- 2 culleradetes de sal
- oli d'oliva

Temps de preparació:

- 45 min

Preparació:

1. Pelar i rentar les patates i les cebes. Tallar a daus petits.
2. Rentar i tallar el carbassó a tires curtes i fines.
3. Escalfar abundant oli en una paella. Posar les patates a fregir.
4. A mitja cocció afegir la sal, la ceba i el carbassó. Fregir tot junt fins que la patata es comenci a desfer.
5. Quan estigui tot cuit, escórrer amb un colador o en un plat amb paper absorbent. Reservar.
6. Colar l'oli restant de la paella.
7. En un bol, batre les farines amb l'aigua fins que no quedin grumolls.
8. Afegir les patates, la ceba i el carbassó al bol i barrejar bé.
9. Posar unes gotes d'oli a la paella, abocar la barreja i repartir per tota la superfície.
10. Cuinar a foc mitjà. Anar movent la paella perquè no s'enganxi la truita.
11. Quan comenci a tenir consistència (*o les cantonades estiguin daurades*), donar la volta fent servir una tapadora o plat i fregir l'altre costat.
12. Se li poden donar les voltes que es vulgui, fins que quedi daurada per tots dos costats.

Notes:

- Servir acompanyada amb pa amb tomàquet i/o una amanida
- La farina de cigró es pot canviar per farina d'arròs o simplement només fer servir farina de blat de moro (*que és més fàcil trobar sense gluten*).
- Es pot afegir una culleradeta de bicarbonat a la barreja "d'ou" perquè quedi més esponjosa.

Posted in: [Cuina Tradicional](#), [Festa Vegana](#), [Plats Principals](#), [Receptes](#), [Vídeos](#) |

Tagged: [Aigua](#), [Carbassó](#), [Ceba](#), [Farina De Blat De Moro](#), [Farina De Cigró](#), [Patata](#) | With 2 comments