

Tortitas de Brécol

Soy una gran enamorada del brécol, he de confesarlo, está lleno de vitaminas y minerales y por ello lo cocino de mil y una maneras. Dado que es una de las mejores hortalizas por sus propiedades nutricionales, la recomiendo tanto niños como ancianos, deportistas, diabéticos, embarazadas...Y como siempre digo, si no te gusta es que aún no has dado con tu receta. ¡Ésta puede ser la tuya, dale otra oportunidad!



NOTA:

Sino dispones de una buena sartén antiadherente o de la paciencia necesaria para hacerlas, pon las cucharadas sobre papel de horno, y hornéalas a 180°C hasta que las veas doraditas (unos 10-12 minutos aprox).

INGREDIENTES:

- 500g Brécol
- 2 Huevos
- 50g Mozzarella rallada (o queso rallado bajo en grasa)
- 2 Cucharadas soperas maíz cocido
- c/s Sal y pimienta negra molida
- 1 Cucharadita de cilantro en grano o comino
- 1 Cucharadita cúrcuma
- 1 Cucharada de aceite
- Salsa de yogur al ajo: ½ yogur natural+ 1 cucharadita ajo en polvo

2

raciones

ELABORACIÓN:

1. Poner a hervir agua (sin sal).
2. Lavar y cortar en ramilletes el brécol (si utilizas también el tronco, pélalo) .
3. Introducir en al agua hirviendo y cuando rompa el hervor de nuevo, cocinarlo siete minutos (si es congelado sólo cinco).
4. Escurrir, agregar el maíz (puedes reservar un poco para decorar) y triturar ligeramente con la batidora.
5. Agregar los huevos, el queso, especias, salpimentar y mezclar bien
6. En una buena sartén antiadherente, bien caliente, untar un poco de aceite e ir echando cucharadas de mezcla, aplanándolas un poco.
7. Dar la vuelta con cuidado cuando estén doradas por un lado, para que se hagan por el otro.
8. Sírvelas calientes con la salsa de yogur al ajo.