



LA PATATA Y SUS RECETAS



Tortilla de patatas vegana

Receta vegetariana

Ingredientes (2 personas)

½ Kg de patatas

1 cebolla

Aceite para freír (mejor de oliva)

5 cucharadas soperas de harina de garbanzos

Un vaso de agua

Elaboración

Cortad las patatas y la cebolla en juliana.

Calentad en una sartén abundante aceite, freíd las patatas y la cebolla a fuego lento machacándolas un poco de vez en cuando, semi cocidas en el aceite y algo doradas.

Sacadlas y escurrid todo el aceite poniéndolas en un escurraverduras un rato.

En un recipiente hondo batid la harina y el agua, y añadid las patatas y mezclad bien.

En una sartén antiadherente con unas gotas de aceite, freíd la mezcla hasta que cuaje por ese lado (5 a 10 minutos según el fuego), dar la vuelta ayudados de un plato y cuajad por el otro lado.

Servidla caliente o fría según el gusto, es conveniente dejarla reposar un poco para que adquiera una mayor consistencia.



LA PATATA Y SUS RECETAS



Puede añadirsele calabacín picado con las patatas para que la tortilla quede más jugosa.