



 PATATAS



Fácil



50 min



4

## Tortilla de patatas vegana con calabacín

### Raciones y nutrición

**492** kcal / ración de las cuales:

 HIDRATOS	35%	44 gr.	176 Kcal
 GRASAS	58%	32 gr.	288 Kcal
 PROTEÍNAS	7%	12 gr.	48 Kcal

### Prepara esta receta

#### PREPARACIÓN

Pelar las patatas y cortar. Cortar el calabacín en medias lunas.

Freír en abundante aceite a fuego medio, durante unos 20 min.

Pasar a un colador para escurrir el aceite.

En un bol, añadir el agua, las harinas, la levadura, la sal y el bicarbonato.

Con unas varillas mezclar bien hasta conseguir una masa homogénea.

Añadir la mezcla de patatas y calabacín y mezclar.

Calentar una sartén antiadherente con una cucharada de aceite y verter la mezcla.

Cocinar unos 5-8 min por cada lado, moviendo de vez en cuando en forma de círculos, para ir controlando que no se pegue.

Dejar reposar unos minutos en la sartén antes de servir para que la mezcla se asiente bien.

#### CONSEJO CULINARIO

Una vez hecha la tortilla añadir sal kala namak al gusto.

#### INGREDIENTES

- 800 g de patatas
- 400 g de calabacín
- Aceite para freír
- 45 g de harina de garbanzos
- 45 g de harina de maíz
- 250 ml de agua
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de levadura química
- 1/2 cucharadita de bicarbonato