El Chefxu



PLATOS PRINCIPALES

Tortita de garbanzos mediterránea

1 ración

Ingredientes

MASA

- Garbanzos cocidos
- Una cucharada de tomillo molido
- Una cucharada de pimentón picante (o dulce, si no te gusta el picante)
- Pimienta negra al gusto
- Dos huevos de Mari Carmen
- Aceite de garrafón (un chorrito pequeño)
- Sal al gusto

RELLENO

- Queso manchego (un poquito, al gusto)
- Lechuga
- Pepino
- Zanahoria
- Tomate
- Atún (opcional)
- Mayonesa
- Pipas y semillas de amapola

Elaboración

MASA

1. Añade los garbanzos cocidos a la batidora
2. Añade el tomillo molido, el pimentón, la pimienta negra al gusto y los dos huevos
3. Añade un chorrito pequeño de aceite de garrafón y sal al gusto, y bátelo todo
4. Coge la sartén y echa un chorrito de aceite de garrafón, sin pasarte
5. Con un pincel, extiende un poco de aceite por la sartén
6. Cuando esté un poco caliente, añade la mezcla y extiéndela bien
7. Cuando creas que está hecha por abajo, dale la vuelta
8. Mientras se hace por el otro lado, añade un poco de queso manchego
9. Apaga el fuego, tápala y déjala reposar para que el queso se funda más

RELLENO

10. Corta bien fina una lechuga
11. Corta un poco de pepino, quítale la piel y corta bastoncillos muy finos

12. Raya una zanahoria
13. Corta unas buenas rodajas de tomate
14. Coloca todos los tomates sobre la tortita
15. Añade la lechuga, la zanahoria, el pepino y, opcional, un poco de atún por encima
16. Añade una línea de mayonesa y unas pocas semillas

RECOMENDACIONES

Si no tienes huevos de Mari Carmen, no te va a salir igual de buena esta receta. Una vez abierta se puede cerrar perfectamente. Con el anillo no se dobla, tenlo en cuenta.

Hecho con CookNest



Todas las recetas de El Chefxu

cooknest.app/@elchefxu · Instagram @elchefxu