

CuidaRecetas

TORTITAS DE BERENJENA



INGREDIENTES

- 1 berenjena
- 1 patata
- 1 cebolla tierna
- 1 huevo
- 50 g queso rallado
- 3 c.s. harina integral
- Sal y especias al gusto
- Aceite de oliva virgen extra



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS



LACTEOS



20 min



Fácil



4 raciones



0.5 euros/ración

CuidaRecetas

TORTITAS DE BERENJENA



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



	Energía	Hidratos de carbono	Azúcares	Grasas	Grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
Por ración	177 kcal	20,4 g	5,3 g	6,6 g	2,5 g	7,1 g	3,9 g	0,8 g

ELABORACIÓN

1. Picar la cebolla y la berenjena, muy fina.
2. Poner un poco de sal y envolver con un paño limpio para que suelten el agua.
3. Rallar la patata, poner en un cuenco junto con la berenjena y la cebolla.
4. Añadir el huevo, el queso rallado, la harina, y las especias (al gusto). Mezclar bien.
5. Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén, añadir porciones de la mezcla con una cuchara sopera, dejar que se doren por ambos lados.
6. Servir. Se puede acompañar de salsa tipo Tzatziki.