

CuidaRecetas

Tortitas de calabacín con salsa Tzatziki



INGREDIENTES

- 2 calabacines medianos
- ½ cebolla mediana
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina
- Media cucharadita de levadura química
- Sal y pimienta molida
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil picado
- 50 g de queso rallado en polvo (opcional)

Salsa

- 1 yogur natural sin azúcar
- 1 cs aceite de oliva virgen extra
- ½ pepino
- ½ limón (zumo)
- 1 cc hierbabuena picada
- Sal y pimienta



ALÉRGENOS



HUEVOS



CONTIENE
GLUTEN



LACTEOS



Fácil



15 min



4 raciones



1.3€/ración

CuidaRecetas

Tortitas de calabacín con salsa Tzatziki



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



 por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	178 Kcal	10,2 g	5,5 g	10,6 g	3,3 g	9,3 g	2 g	0,6 g

ELABORACIÓN

1. Lavar y secar los calabacines.
2. Rallar los calabacines y mezclarlos en un bol, con la cebolla cortada en juliana.
3. Salpimentar y agregar huevo batido, harina, levadura, queso rallado (opcional) y perejil picado. Dejar reposar durante 15 minutos.
4. Calentar una sartén con aceite y cocinar la masa en forma de tortitas hasta que estén doradas y cuajadas.
5. Para la salsa Tzatziki, picar el pepino muy finito. Añadir al yogur, incorporar el resto de ingredientes y mezclar hasta que quede homogénea.
6. Servir las tortitas calientes decoradas con la salsa Tzatziki.