

REDcetas hortícolas



NOMBRE DEL PLATO

Tortitas de coliflor y queso.

NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

Equipo educativo Red de Huertos
Escolares Sostenibles

TIPO DE PLATO

Aperitivo

INGREDIENTES

- 350 gr coliflor hervida .
- 1 o 2 huevos, según el tamaño.
- 100 gr. de mozzarella rallada
- 2 cucharaditas de finas hierbas u orégano.
- Sal
- Pimienta molida
- 1 o 2 cucharadas de aceite de oliva virgen.



PREPARACIÓN

1. Cocemos la coliflor en agua hirviendo con un poco de sal o bien la hacemos al vapor.
2. Escurrimos la coliflor y la ponemos en un bol.
3. Con ayuda de un tenedor hacemos un puré de coliflor.
4. Añadimos al bol el queso rallado, los huevos y las finas hierbas y mezclamos.
5. Ajustamos de sal y pimienta.
6. Formamos pequeñas tortitas con ayuda de un molde, o con las manos.
7. Añadimos un poco de aceite a la sartén o plancha, calentamos.
8. Doramos por ambos lados las tortitas en la sartén o plancha.
9. Servir caliente. Podemos acompañar con un poco de salsa pesto por encima.

