

# REDcetas hortícolas



## NOMBRE DEL PLATO

**TORTITAS DE COLIFLOR**  
(sin gluten)

## NOMBRE DEL CENTRO EDUCATIVO

CEIP Rufino Blanco

## TIPO DE PLATO

Aperitivo

## INGREDIENTES

- 1 Coliflor
- $\frac{3}{4}$  taza queso Cheddar
- 1 puerro grande
- 3 cucharadas queso Parmesano
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal
- 3 cucharadas aceite oliva
- $\frac{1}{4}$  taza harina sin gluten
- $\frac{1}{2}$  taza leche almendras
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta de cayena (opcional)



### PREPARACIÓN

1. Picar la coliflor en pequeño
2. Cortar el puerro en rodajitas
3. Calentar el aceite en sartén a fuego medio/alto
4. Agregar en un bol la coliflor, el queso, la sal, la harina, el puerro y la leche. Mezclarlo bien.
5. Formar las tortitas con la mezcla
6. Probar temperatura de aceite con gotas de la mezcla. Si chisporrotea, está listo.
7. Colocar la tortita en el aceite caliente.
8. Cocinar hasta que se dore por cada lado (3 o 4 min por lado)
9. Retirar del fuego y poner la tortita sobre papel para eliminar exceso de aceite.

