

Raciones para 1

250 g
Coliflor hervida o al vapor
80 g
Harina
1
Huevo
1 diente
Ajo
1
Cebolleta picada

- 1 Para preparar las tortitas de coliflor, empieza picando la coliflor muy fina con ayuda de un cuchillo.
- 2 Coloca la coliflor en un bol y añade la harina, el huevo, un diente de ajo y una cebolleta picada. Remueve todo bien hasta que queden todos los ingredientes bien integrados.
- 3 Forma las tortitas cogiendo una pequeña cantidad del bol y dale forma con las manos. Empieza haciendo una bola con la mezcla y aplástala para que así sea más sencillo. Haz tortitas de un tamaño pequeño para que luego queden mejor presentadas.
- 4 Cocina las tortitas a fuego medio en una sartén con unas gotitas de aceite para que no se peguen. Deja que se doren bien por ambos lados.
- 5 Por último, coloca tres tortitas en un plato, acompáñalas con salsa de yogur y un poco de cebolleta picada para adornar y ¡listo!

Notas del Chef

<https://cookinglovers.teka.com/es/receta/tortitas-de-coliflor/>

COOKING
LOVERS 