



TORTILHA ESPANHOLA DE BATATA

30 minutos | serve 6-8 porções

INGREDIENTES

“OVO” DE GRÃO

- 1 chávena | 120 gr. farinha de grão
- 1 c. chá curcuma em pó
- 1 c. chá *kala namak* (substituir por 1/2 c. chá sal marinho)
- 1/2 c. chá sal marinho
- 1/2 c. chá pimenta-preta
- 1 c. sopa oregãos secos
- 1 chávena | 250 ml. água filtrada

TORTILHA

- 3 c. sopa azeite virgem extra
- 2 cebolas médias
- 3 batatas para fritar médias (aprox. 400 gr.)
- 3 dentes de alho, sem gérmen central
- 1/2 pimento amarelo
- 1 folha de louro
- 1 c. chá paprika
- 1/2 c. chá cominhos em pó

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

“OVO” DE GRÃO

1. Combinar a farinha de grão, curcuma, *kala namak*, sal marinho, pimenta preta e oregãos numa tigela grande.
2. Misturar bem a farinha e os condimentos com um garfo e juntar a água, pouco a pouco, garantido que não se formam grumos.
3. Mexer bem depois de juntar toda a água e reservar.

TORTILHA

1. Lavar e descascar as batatas. Cortar as batatas longitudinalmente e cortar cada metade em fatias com cerca de 2 mm de espessura.
2. Descascar a cebola e cortar ao meio longitudinalmente. Cortar cada metade em fatias finas longitudinais.
3. Cortar o pimento amarelo em fatias finas.
4. Juntar o azeite, cebola, pimento e louro numa frigideira anti-aderente (usámos uma com 24 cm de diâmetro) sobre lume médio-alto.
5. Cozinhar a cebola e o pimento durante 5 minutos ou até que a cebola fique translúcida e tenra.
6. Juntar as batatas, paprika e cominhos, e esmagar os dentes de alho com um esmagador, para a frigideira. Envolver bem e cozinhar sobre lume médio-alto durante 15 minutos, mexendo ocasionalmente, até que as batatas fiquem praticamente cozinhadas e levemente tostadas.
7. Retirar a folha de louro e descartar. Transferir os vegetais cozinhados para a tigela com o “ovo” de grão e envolver bem.
8. Transferir a mistura de volta para uma frigideira e espalhar bem com uma espátula ou colher de pau.
9. Colocar a frigideira sobre lume médio-baixo, tapar e cozinhar sem mexer durante 5 minutos. Retirar a tampa e cozinhar mais 2 a 3 minutos.
10. Deslizar a tortilha para um prato grande, com a face crua para cima.
11. Tapar a tortilha com a frigideira (usar luvas de forno para evitar queimaduras) e cuidadosamente virar a tortilha.
12. Colocar novamente sobre lume médio e cozinhar durante 5 minutos.
13. Deslizar a tortilha cozinhada para um prato ou travessa e servir.

COCOON  COOKS

EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.