

## Receta de Tortitas de Coliflor

22 Dic 2017



Buenos días a tod@s, para hoy os dejo una receta muy rica y fácil de preparar y que además os vendrá bien para tomar vuestra ración de verduras, se trata de unas **Tortitas de Coliflor** que podéis tomar con mayonesa o con tomate como más os apetezcan, ya que de cualquier forma resultan muy ricas.

### Ingredientes

- Coliflor (una mediana de unos 700grs)
- Harina (100grs)
- Cebolla (media)
- Huevo (uno)
- Perejil picado (unas ramitas)
- Ajo picado (uno o dos dientes)
- Sal (dos cucharaditas)
- Pimienta negra (media cucharadita)
- Harina
- Aceite de oliva

### Modo de Preparación

1. Cocer la coliflor según vuestra costumbre
2. Una vez cocida, escurrir y poner en un bol
3. Aplastarla con un tenedor hasta que quede una pasta
4. Añadirle todos los ingredientes y mezclar todo muy bien
5. Hacer bolas con la masa y pasarlas por harina, aplastarlas para que queden redonditas
6. Poner aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente, freír las tortitas por ambos lados que queden doraditas
7. Sacar y poner a escurrir sobre papel de cocina
8. Servir acompañadas de mayonesa o tomate frito y...buen provecho!!!