Tortitas de coliflor



Tiempo de preparación	Porciones	Ideal para	Nivel
40 min.	4	Comida	Fácil

.

Ingredientes

3 tazas de coliflor

Una taza de queso cheddar rallado

Una pieza de Huevo San Juan

Una Clara de Huevo San Juan (⅛ de taza)

½ cdta. de cebolla en polvo

½ cdta. de ajo en polvo

½ cdta. de sal

⅛ de cdta. de pimienta negra

Una cda. de aceite de oliva

Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Tritura la coliflor finamente en un procesador de alimentos o rállala.
2. Después cocínala en el microondas por 3 minutos, hasta que esté tierna, reserva hasta que se enfríe.
3. Mientras tanto, en un tazón mediano mezcla el queso cheddar rallado, la pieza de Huevo San Juan, la Clara de Huevo San Juan, sal, pimienta, la cebolla y el ajo en polvo.
4. Cuando la coliflor esté lo suficientemente fría para manipularla, colócala en una toalla de tela o papel y aprieta con fuerza para eliminar el exceso de humedad.
5. Agrega la coliflor escurrida a la mezcla anterior e incorpórala bien.
6. En una sartén grande calienta el aceite de oliva a fuego medio y cuando estén bien calientes coloca algunas cucharadas de la mezcla en el sartén.
7. Cocina cada lado durante 4 minutos o hasta que estén doraditos.
8. Sirve con tu salsa y acompañamiento favoritos.