



## TORTITAS DE ACELGA Y DE CALABAZA

### Ingredientes

#### TORTITAS DE ACELGA

- 1 taza de mijo
- 3 hojas grandes de acelga cruda
- 2 huevos
- sal marina sin refinar
- condimentos al gusto , opcional

#### TORTITAS DE CALABAZA

- 1 taza de trigo sarraceno
- 1 tazón de calabaza cocida
- 2 huevos
- sal marina sin refinar
- condimentos: cúrcuma y pimienta negra

### Preparación

#### PARA LAS TORTITAS DE MIJO Y ACELGA:

**1º.** Lavamos bien el mijo y lo dejamos a remojo. Lo ideal es dejarlo a remojo toda la noche, o incluso 24 horas. Después del remojo escurrimos bien el mijo y lo volvemos a lavar.

**2º.** En un recipiente mezclamos el mijo, la acelga, los huevos y la sal marina al gusto. Se bate todo bien.

#### PARA LAS TORTITAS DE SARRACENO Y CALABAZA:

**1º.** Lavamos bien el trigo sarraceno y lo dejamos a remojo. Lo ideal es dejarlo a remojo toda la noche. Después del remojo escurrimos bien el trigo sarraceno y lo volvemos a lavar.

**2º.** En un recipiente mezclamos el trigo sarraceno, la calabaza cocida, los huevos y la sal marina al gusto y los condimentos. Se bate todo bien.

#### PARA AMBAS:

**3º.** Precalentamos una sartén con un poco de aceite y con una cuchara sopera vamos introduciendo la mezcla poco a poco cocinándola a la plancha por ambos lados evitando que se peguen. Repetimos el proceso hasta terminar la masa.

[HTTPS://TOOGOODOBEOFOD.ES/](https://toogoodtobefood.es/)