



TORTILLA VEGANA DE MIJO CON SHIITAKE

Ingredientes

- 1 taza de mijo
- 2 cebollas medianas
- Setas Shiitake
- Aceite de oliva virgen extra
- Perejil
- sal marina

Preparación

- 1.** Lavamos el mijo en varias aguas. Escurrimos en un colador y reservamos. Lavamos y picamos la cebolla muy menudita, la echamos en una cazuela con aceite de oliva virgen extra, y la sal, y salteamos a fuego vivo 5 minutos. Añadimos el mijo y rehogamos todo unos minutos.
- 2.** Ponemos 3 tazas de agua filtrada por cada taza de mijo y lo cocinamos a fuego lento durante 20 minutos, tapado. Añadimos más agua y/o sal si es necesario. Reservamos. Opcionalmente podemos pasar la mezcla por un pasapuré para conseguir una textura homogénea.
- 3.** Hacemos un salteado rápido con la seta shiitake si es fresca o en conserva. Si usamos hongos secos, hay que ponerlos en remojo media hora antes.
- 4.** Ponemos en la sartén una capa de mijo, añadimos una capa de shiitake y cubrimos con otra capa de mijo. Mantenemos a fuego suave unos minutos y damos la vuelta como en una tortilla tradicional. Servimos con un poco de perejil por encima.

[HTTPS://WWW.ELECORRALES.COM/](https://www.elecorrales.com/)