



TORTITAS DE CALABACÍN Y ZANAHORIA

Ingredientes

- 2 calabacines (unos 400 g)
- 2 zanahorias (unos 300 g)
- 2 huevos medianos
- 60 gr de harina
- Orégano
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto
- Aceite de oliva Virgen extra

Para la salsa yogur (opcional)

- 200 gr de yogur natural
- 1 cucharada de zumo de limón
- 5 cucharadas de hierbas aromáticas (albahaca o menta)
- Sal al gusto
- Pimienta negra al gusto

Preparación

1. **Prepara la salsa de yogur:** Mezcla el yogur con el zumo de limón, las hierbas, la sal y la pimienta. Remueve bien y guarda en la nevera para que los sabores se integren mientras haces las tortitas.
2. Quita las pepitas al calabacín con una cucharilla, lávalo, rállalo con un rallador manual, déjalo reposar 10 minutos en un colador con sal y escúrrelo súper bien apretando con las manos para que no quede acuoso.
3. Lava, corta las zanahorias en trozos grandes y rállalas también con el rallador manual.
4. En un bol grande, junta el calabacín y la zanahoria bien escurridos, añade los huevos y la harina, y remueve todo hasta tener una mezcla homogénea (si la ves muy líquida, echa un poco más de harina).
5. Añade la sal, la pimienta y el orégano y vuelve a remover bien para integrarlo todo.
6. Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente y, si quieres que queden más crujientes y tostadas, pasa las porciones de masa por pan rallado antes de cocinarlas.
7. Echa porciones de masa en la sartén con una cuchara grande dándoles forma de tortita y fríelas 2-3 minutos por lado hasta que estén doradas; hazlo en tandas (sin poner muchas de golpe) y añade más aceite si lo necesitan.
8. Saca las tortitas, déjalas escurrir sobre papel absorbente de cocina y sírvelas solas o con salsa de yogur

FUENTE: [HTTPS://FRAULACATERING.COM/](https://fraulacatering.com/)

WWW.VALLEYVEGA.ORG

COOPERATIVA AGROECOLÓGICA DE GRANADA