



Tortitas de verduras

- 2 tazas de calabacín rallado
- 1 cucharadita de sal de mar
- 2 huevos grandes
- ¼ de taza de harina integral, de centeno o de cebada
- 2 cucharadas de mantequilla derretida
- 1 zanahoria picada o rallada
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharada de mostaza de Dijon
- 1½ cucharadita de condimento italiano seco
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de jugo de limón fresco y un poco de ralladura de limón
- ½ taza de queso cheddar, pepperjack o suizo rallado
- 2 cucharaditas de aceite de coco

Ponga los calabacines en un colador con ¼ de cucharadita de sal y deje reposar 30 minutos. Enjuáguelos bien y elimine el exceso de humedad. Si el calabacín está seco, no es necesario salarlo. Bata los huevos; añada el calabacín preparado, el resto de la sal y los otros 8 ingredientes. Incorpore el queso. Caliente el sartén y derrita el aceite de coco. Fría la masa en el aceite de coco hasta que esté dorada y dele la vuelta; utilice ¼ de taza como guarnición o 2 cucharadas como entrada. Cada lado tarda alrededor de 4 minutos; sea paciente. Mantenga el horno a 200° mientras prepara el resto de las tortitas.