



Tortitas de brócoli y zanahorias

½ Brócoli.

1 Zanahoria.

½ Cebolla dulce

1 huevo.

4 cucharadas de avena instantánea o pan rallado.

1- Cortamos el brócoli en trozos pequeños, lo lavamos y metemos en el microondas alrededor de 2 minutos, dependiendo si lo quieres más o menos al dente.

2- Pelamos las zanahorias y las lavamos. Rallamos la cebolla dulce y la zanahoria.

3- En un bol mezclamos los vegetales, la avena (pan rallado) y el huevo. Mezclamos bien.

4- Calentamos una sartén con aove. Cogemos un poco de la masa anterior y vamos haciendo tortitas que agregamos a la sartén. Tapamos y bajamos el fuego para que se cocine el huevo, la cebolla y la zanahoria.

También podemos poner las tortitas en la bandeja del horno precalentado a 180°C, sobre papel vegetal, y horneamos durante unos 15 minutos, hasta que estén doradas. A mitad de horneado damos la vuelta para que queden bien por ambos lados.

Podemos acompañarlas de diferentes salsas.