



Tortilla Spagnola di Patate – Ricette vegan facili e veloci

Tra i piatti tipici della tradizione culinaria spagnola, ce n'è uno molto semplice e gustoso: la **Tortilla di Patate**, ovvero una specie di frittata, preparata tradizionalmente con uova, patate e cipolla. Come ripeto in continuazione, io amo le patate e ogni scusa è buona per aggiungerle in una nuova ricetta, **quindi, oggi preparerò la tortilla spagnola in versione vegan**, con patate croccanti, cipolla dorata e una delicata pastella di farina di ceci che dona una consistenza morbida e compatta al piatto.

Qualsiasi ricetta, con un pizzico di buona volontà, può diventare cruelty-free!



Iscriviti al Gruppo Facebook
Natureat Ricette Vegane



Tortilla Spagnola di Patate



Print

Prep time

10 mins

Cook time

30 mins

Total time

40 mins

Author: Natureat

Serves: 4

Ingredienti

- 120 g di Farina di Ceci
- 225 circa ml circa di Acqua
- 1 Cipolla dorata
- 4 Patate di media dimensione
- 1 pizzico di Pepe
- 10 g di Rosmarino (facoltativo)
- Sale q.b.
- Olio evo q.b.
- Olio per friggere q.b. e
- curcuma q.b (facoltativo)

Procedimento

1. Sbuccia e taglia a fette non troppo sottili le patate.
2. Monda e taglia la cipolla grossolanamente.
3. In una padella, scalda un filo di olio e cuoci a fiamma bassa le cipolle con un pizzico di sale, girando regolarmente per circa 2-3 minuti o fino a quando si saranno ben ammorbidite.
4. In un'altra padella, scalda uno strato di olio per friggere e cuoci le patate per 10 minuti o fino a quando si saranno ammorbidite e dorate.
5. Con uno schiumarola, separa le patate dall'olio e ponile su un piatto ricoperto di carta assorbente.
6. In una ciotola, unisci la farina con un pizzico di pepe, sale a piacere e rosmarino. Versa a filo l'acqua e con una frusta mescola, fino a formare una pastella densa e liscia. (Attenzione, se risulta troppo liquida, unisci altra farina e in caso contrario, altra acqua). Incorpora le cipolle, le patate e mescola.
7. In una padella dai bordi alti, scalda un filo d'olio.
8. Versa la pastella e cuoci per circa 10 minuti per lato o finché la superficie si sarà ben dorata. Servi calda.



DID YOU MAKE THIS RECIPE?

TAG @NATUERATFOOD ON INSTAGRAM AND HASHTAG IT #NATUREATFOOD