

# Tortitas veganas con ensalada de col lombarda e hinojo

Tiempo total **70 Mins.** 40 Mins. Tiempo de preparación **30 Mins.** Tiempo de cocción **60 Mins.** tiempo de espera

## INGREDIENTES

10 porciones

### Para las tortitas:

**70 g** de aquafaba fría  
**10 g** de azúcar glas  
**10 g** de fécula de patata  
**600 g** de harina de trigo  
**14 g** de levadura en polvo  
**10 g** de bicarbonato de sodio  
**700 ml** de bebida de soja sin endulzar

**20 ml** de vinagre de manzana  
**50 ml** de aceite de colza

### Para la ensalada de col y hinojo:

**300 g** de hinojo (1 bulbo con hojas), finamente picado  
**500 g** de col blanca, finamente picada  
**5 g** de azúcar moreno  
**400 g** de naranjas  
**100 ml** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada  
**2 g** de pimienta negra recién molida  
**20 g** de semillas de girasol o calabaza

### Adicionales:

de pomelo rosa

## PREPARACIÓN

### Pasos 1

1. Bata el aquafaba frío con un batidor de varillas durante al menos 5 minutos hasta que se formen picos firmes. Añada el azúcar glas y bata durante 1 minuto más. Agregue la fécula de patata y continúe batiendo durante otro minuto.

### Pasos 2

En un bol, mezcle la harina de trigo, la levadura en polvo y el bicarbonato de sodio. En otro recipiente, combine la bebida de soja con el vinagre de manzana y viértala en el bol junto con el aceite. Remueva enérgicamente hasta integrar bien todos los ingredientes. Incorpore con suavidad la mitad del aquafaba montado y, después, agregue la otra mitad.

### Pasos 3

Vierta porciones de masa (aproximadamente 100 g por tortita) en una sartén precalentada y sin engrasar. Cocine las tortitas durante 3-4 minutos por cada lado hasta que estén doradas.

### Pasos 4

Separe las hojas del hinojo para usarlas más tarde. En un bol, amase el hinojo y la col con el azúcar y la sal. Lave una naranja con agua caliente, séquela y ralle un poco de su piel. Corte todas las naranjas por la mitad y exprima su zumo sobre la mezcla de col. Añada la Salsa de Soja Naturalmente Fermentada Kikkoman y sazone con pimienta.

Mezcle bien, cubra y deje reposar durante 1 hora.

#### **Pasos 5**

Tueste las semillas de girasol en una sartén sin aceite y déjelas enfriar en un plato.

#### **Pasos 6**

Si es necesario, escurra el exceso de líquido de la ensalada de col.

#### **Pasos 7**

Pele el pomelo retirando completamente la membrana hasta dejar solo la pulpa.

#### **Pasos 8**

Monte el plato alternando 2-3 tortitas con capas de ensalada de col y trozos de pomelo. Decore con las hojas de hinojo finamente picadas.