KIKKOMAN

Tortitas de calabacín y zanahoria

Tiempo total **25 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **10 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1.297 kJ / 310 Kcal

Grasas: **16,2 g** Proteínas: **6,5 g**
Carbohidratos: **23 g**

INGREDIENTES

2 porciones

100 g	de mijo cocido
0,25	calabacín
1	zanahoria
1	huevo
0,5 cucharadita	de pimienta
1 cucharada	de perejil picado
3 cucharadas	de aceite de oliva
0,5	pimiento rojo
1	tomate
0,25	cebolla
1 cucharada	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada	de zumo de limón

PREPARACIÓN

Pasos 1

100 g de mijo cocido - **0,25** calabacín - **1** zanahoria - **1** huevo - **0,5 cucharadita** de pimienta - **1 cucharada** de perejil picado - **2 cucharadas** de aceite de oliva

Lave el calabacín y la zanahoria. Retire la piel de la zanahoria. Ralle las verduras. Mezcle el mijo cocido con las verduras ralladas y el huevo, sazone con pimienta y perejil. Forme pequeñas tortitas y fríalas en aceite de oliva hasta que estén doradas.

Pasos 2

0,5 pimiento rojo - **1** tomate - **0,25** cebolla - **1 cucharada** de aceite de oliva - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada** de zumo de limón

Corte el pimiento, el tomate y la cebolla en rodajas y mézclelos con la Salsa de Soja Kikkoman, el aceite de oliva y el zumo de limón. Sirva con las tortitas.