

Tortitas de garbanzos y calabacín con salsa de cilantro

Tiempo total **45 Mins.** 30 Mins. Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)
1340 kJ / 320 Kcal

Grasas: **13 g** Proteínas: **12 g**
Carbohidratos: **32 g**

INGREDIENTES

2 porciones

1 calabacín de unos 150 g,
aproximadamente
1 pellizco de sal
200 g de garbanzos cocidos (o
en conserva)
0,5 de garam masala
cucharadita
0,25 de guindilla
cucharadita
0,5 Kikkoman Salsa de Soja
cucharada Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten
1 chalota
1 diente de ajo
2 de aceite
cucharadas
30 g de harina de garbanzos
2 de agua
cucharadas
1 cucharada de yogur vegano
1 cucharada de fécula de patata
Aceite de cocina
Salsa de cilantro:
100 g de yogur vegano
50 g de mayonesa vegana
3 de zumo de lima
cucharadas
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharada Kikkoman Salsa de Soja
Tamari naturalmente
fermentada Sin Gluten

PREPARACIÓN

Pasos 1

1 calabacín de unos 150 g, aproximadamente - **1 pellizco** de sal
Ralle el calabacín con un rallador fino, póngalo en un colador y espolvoréelo con una pizca de sal. Mezcle y deje reposar durante 15 minutos. Luego exprima el exceso de jugo.

Pasos 2

200 g de garbanzos cocidos (o en conserva) - **0,5 cucharadita** de garam masala - **0,25 cucharadita** de guindilla - **0,5 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten
Haga un puré con los garbanzos, las especias y la salsa de soja sin gluten.

Pasos 3

1 chalota - **1** diente de ajo - **2 cucharadas** de aceite - **30 g** de harina de garbanzos - **2 cucharadas** de agua - **1 cucharada** de yogur vegano - **1 cucharada** de fécula de patata
Pele y corte las chalotas en dados. Machaque el ajo en un prensa ajos. Saltéelos en una cucharada de aceite y póngalos en un bol. Incorpore el puré de garbanzos, el calabacín escurrido, la harina de garbanzos mezclada con agua, el yogur y la fécula de patata. Mezcle hasta obtener una consistencia homogénea.

Pasos 4

Aceite de cocina
Caliente el aceite en una sartén y eche la masa con una cuchara sopera como medida de las porciones. Fría hasta que se doren por ambos lados.

Pasos 5

100 g de yogur vegano - **50 g** de mayonesa vegana - **3 cucharadas** de zumo de lima - **1 cucharada** de cilantro picado - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja Tamari naturalmente fermentada Sin Gluten
Mezcle todos los ingredientes del dip hasta obtener una salsa uniforme.

Sirva con las tortitas de calabacín y garbanzos preparadas.