KIKKOMAN

Tortitas de zanahoria y apionabo con hierbas

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

Información nutricional (por porción)
1.846 kJ / 441 Kcal

Grasas: **16 g** Proteínas: **20 g**
Carbohidratos: **46 g**

INGREDIENTES

2 porciones

150 g	de zanahorias
100 g	de apionabo
1	cebolla
1 manojo	de cebollino
0,5 manojo	de perejil
4	hojas de menta
100 g	de harina de trigo integral
0,5 cucharadita	de levadura en polvo
2	huevos
100 ml	de leche
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 pellizco	de pimienta
Adicionales:	
2 cucharadas	de colza para freír
2 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
	Perejil para servir

PREPARACIÓN

Pasos 1

150 g de zanahorias - **100 g** de apionabo - **1** cebolla - **1 manojo** de cebollino - **0,5 manojo** de cebollino - **4** hojas de menta
Ralle la zanahoria y el apionabo. Pique finamente la cebolla, el cebollino, el perejil y la menta, mézclelos con las verduras.

Pasos 2

100 g de harina de trigo integral - **0,5 cucharadita** de levadura en polvo - **2** huevos - **100 ml** de leche - **1 cucharada** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 pellizco** de pimienta
Tamice la harina y mézclela con la levadura en polvo. Bata los huevos con la leche y la Salsa de Soja Kikkoman. En un bol, combine los ingredientes secos con los húmedos para hacer una masa y añada las verduras con hierbas. Sazone con pimienta y mezcle bien.

Pasos 3

2 cucharadas de colza para freír **2 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - de colza para freír
Caliente un poco de aceite en una sartén y baje el fuego. Vierta con una cuchara la masa para hacer pequeñas tortitas y fríalas por ambos lados. Sírvalas calientes con hierbas y Salsa de Soja Kikkoman.