

# 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)  
**1846 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  
**2 cucharadas** 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.