



Tortillitas de lecha

Receta de Mireia Ruiz Manresa, participante de MasterChef y creadora del proyecto *Cocinando Sonrisas*.

Ingredientes:

- 1 lecha
- 100 gr de harina de trigo
- 100 gr de harina de garbanzo
- 250 ml de agua fría
- 1 cebolla tierna mediana
- Aceite de oliva virgen extra para freír
- Sal



Elaboración:

- Limpiamos la lecha, quitamos las espinas y hacemos tiritas muy finas de 5 cm de largo con ayuda de un cuchillo especial, afilado y sin dientes. Reservamos.
- Cortamos en *mirepoix* la cebolla tierna. Reservamos.
- En un bol ponemos la harina de trigo y la de garbanzo y mezclamos bien.
- Añadimos el agua fría, la cebolleta, la sal y las tiras de lecha y mezclamos muy bien hasta tener una mezcla homogénea y bastante líquida.
- Reservamos la mezcla en la nevera de 30 minutos a 1 hora.
- Ponemos una sartén con abundante aceite de oliva virgen extra a fuego alto.

Pescados con arte II

Pesca responsable en tu cocina



- Cuando el aceite esté muy caliente, sacamos la mezcla de la nevera y ponemos cucharadas de la misma a freír. Tenemos que poner las cucharadas con suficiente distancia para que no se peguen unas a otras.
- Cuando se hayan dorado le damos la vuelta y cuando estén doradas del todo retiramos sobre un plato con papel absorbente para que absorba el exceso de aceite.
- Emplatamos y ¡a comer!