

# Tortitas de Batata y Porotos con Palta y Cebolla Encurtida

holaVeggie

🕒 30 minutos

📊 Fácil

📍 Sabores de México

👶 Kids Friendly

Probá estas tortitas ahumadas de porotos negros y batata con especias mexicanas, crujientes por fuera, tiernos y dulces por dentro. Cocinamos hasta que estén crujientes y dorados y servimos sobre un colchón esponjoso de arroz y porotos. Aderezamos con palta pisada y terminamos con cebolla encurtida con lima, un chorrito de salsa picante y una lluvia de cilantro.

Contiene: Picante • Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

## Ingredientes en la caja

				
batata	porotos negros o colorados	especias mexicanas	panko	arroz
2 un	1 un	1 cda	0,5 taza	0,5 taza
				
cilantro	cebolla colorada	palta	salsa picante	lima o limón
7 gr	1 un	1 un	1,5 cda	1 un

**Nutrición por porción:** Calorías 820kcal, Grasas 20 g, Carbohidratos 140 g, Proteínas 19 g

Cocinando para  
4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl mediano
- ✓ Microondas

Comé más plantas. 🌱

# Tortitas de Batata y Porotos

## con Palta y Cebolla Encurtida



### 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Pelá y cortá las **batatas** en pedazos de 1,5 centímetros.
- Cortá por la mitad, pelá y cortá en rodajas finitas la **mitad de la cebolla**; la **otra mitad** cortala en cubitos chiquitos (si cocinás para 4 porciones, cortá en rodajas finas 1 cebolla completa y la otra en cubitos).
- Ecurrí y enjuagá los **porotos**.
- Cortá la **lima** al medio.

Cocinando para  
**4**

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

### 2 – PREPARÁ LA MEZCLA DE BATATA

- En un bowl mediano apto para microondas, mezclá las **batatas**, la **cebolla en cubitos**, las **especias mexicanas**, la **mitad del panko**, 1 (2) cucharadita de agua y una buena pizca de sal y pimienta. Tapalo bien con film y cocinalo en el microondas hasta que esté tierno al pincharlo con un tenedor, unos 4 a 6 minutos.
- Una vez listas las **batatas**, pisalas con un pisapapas o un tenedor hasta lograr una mezcla homogénea. Probá y ajustá sal y pimienta a gusto. Dejá enfriar un poco.

### 3 – COCINÁ EL ARROZ CON POROTOS

- Mientras se cocinan las batatas, en una ollita mezclá el **arroz**,  $\frac{3}{4}$  ( $\frac{1}{4}$ ) taza de agua y una pizca de sal. Llevá a hervor, después tapá y bajá el fuego al mínimo. Cociná tapado hasta que el arroz esté tierno, de 15 a 18 minutos.
- Revolvé el **arroz** con un tenedor, sumale los **porotos** y  $\frac{1}{4}$  ( $\frac{1}{2}$ ) cucharadita de sal. Tapá y dejá fuera del fuego hasta servir.

### 4 – ENCURTÍ LA CEBOLLA

- Mientras se cocina el arroz, en un bowl chiquito mezclá la **cebolla en rodajas** con el **jugo de media lima**, 0,5 (1) cucharada de vinagre y una pizca de sal. Dejá que se encurta hasta el momento de servir.

### 5 – PREPARÁ LS TORTITAS

- Formá la **mezcla de batata** en seis hamburguesas de 1,5 cm de alto.
- Poné el **panko restante** en un plato playo; presioná cada hamburguesa en el panko para que se cubra de todos lados.
- Calentá una capa de aceite de 1 centímetro en una sartén grande (mejor si es antiadherente) a fuego medio-alto. Una vez que el aceite esté caliente (probalo con una pizca de panko, debería chisporrotear), agregá las **tortitas** con cuidado (¡no pasa nada si se desarman un poco!). Cociná hasta que estén doradas, unos 2-3 minutos por lado. **TIP:** ¡No llenes la sartén! Puede que tengas que hacerlo en tandas. Bajá el fuego si ves que se doran muy rápido.
- Pasalas a un plato con servilletas de papel y ajustá con sal inmediatamente.

### 6 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Pelá la **palta**, pisala con un tenedor y ajustá con **jugo de lima**, sal y pimienta.
- Picá el **cilantro** y mezclalo con las **cebollas encurtidas**
- Dividí el **arroz con porotos** en platos y serví a un lado las **tortitas de batata** a un lado, y al otro lado la **cebolla encurtida** (escurrila antes), la **palta pisada** y la **salsa picante** a gusto. ¡A comer!

