



Mini Tortillas de Patatas Veganas rellenas de Champiñones

Eres fan de la tortilla de patatas? Pues te traigo esta versión saludable y vegana de **Mini Tortillas de Patatas Veganas rellenas de Champiñones** que van a alegrar tu verano mientras alimentas tu felicidad! Sabes por qué? Porque la patata cocinada y enfriada, se transforma en una aliada de tu microbiota intestinal, y que pasamos de comer patata con altos niveles de glucosa, a patata con altos niveles de **fibra prebiótica**, el alimento favorito de tus bacterias intestinales. Más gasolina de la buena y estabilidad de azúcar en sangre, ¡Pura Magia!

Una manera de aportar salud y placer, todo en uno!

Además se trata de una combinación de ingredientes **100%**

plant-based gracias a la **sustitución del huevo por la harina de garbanzos y las semillas de chía** en remojo (huevo de chía), con los que sumamos aporte protéico y más fibra al plato.

El relleno de champiñones queda bien cremoso gracias a la **bechamel de arroz** que combinamos con especias y hierbas aromáticas para darle potencia y sabor a éstas deliciosas Mini Tortillas de Patatas Veganas.

Fáciles de preparar, éstas mini tortillas de patatas veganas son ideales para compartir en familia y hacer disfrutar a los más pequeños del **aporte de verduras y tubérculos de calidad**. A acompañar con una rica ensalada colorida de verano, consiguiendo así frescor y saciedad para un total bienestar digestivo, físico y emocional.

¡A disfrutar!

- 4 raciones
- Dificultad: baja
- Tiempos: 30 minutos de preparación (opcional, enfriar 1 día previo en nevera)

Ingredientes

Para el relleno de champiñones

- 150 gr de champiñones laminados y troceados bio
- $\frac{1}{2}$ cebolla pequeña troceada
- 1 c.sopera de ajo en polvo
- 1 c.sopera de zumo de limón
- 2 c.soperas de hojas de hinojo fresco
- 1 c.sopera de cebollino fresco
- $\frac{1}{4}$ taza de bechamel de arroz bio
- 1 c.postre de pimentón
- pizca de sal y pimienta negra
- 1-2 c.soperas de aceite de oliva virgen extra bio para el salteado

Para la masa de las mini tortillas de patatas veganas

- 500 gr de patatas bio con piel
- $\frac{1}{4}$ de taza de harina de garbanzos
- 1 c.postre de jengibre en polvo
- 1 huevo de chía (3 c.soperas de caldo vegetal con 1 c.sopera de semillas de chía en reposo durante 15 minutos)
- 2 c.soperas de caldo vegetal
- pizca de sal y pimienta negra

Elaboración

Para el relleno de champiñones

1. Dorar la cebolla, y añadir luego los champiñones junto con el zumo de limón y ajo en polvo hasta que queden blandos.
2. Añadir el pimentón, sal y pimienta, seguido de la bechamel de arroz bio, y remover bien hasta que quede todo evaporado.
3. Añadir las hierbas frescas por encima, remover y verter el relleno en un bol. Reservar.

Para la masa de las mini tortillas de patatas veganas

1. Cocer al horno o vapor las patatas enteras con piel, hasta que queden tiernas. Dejar enfriar y guardar un día en nevera para el efecto prebiótico.
2. Una vez las patatas enfriadas, pelarlas y chafarlas en un bol.
3. Añadir la harina de garbanzo junto con el jengibre, sal, pimienta, caldo y el huevo de lino. Mezclar todo bien hasta formar una masa homogénea.
4. Coger 3-4 c.soperas de la masa y formar con las manos, la base de cada mini tortilla de patata. Reservarlas.

Montaje final

1. Verter el relleno de champiñones encima de las bases de las 3 -4 mini tortillas de patata, y cubrirlas con más masa hasta que queden cerradas.
2. Poner a calentar la sartén con aceite de oliva, y una vez caliente, dorar cada tortilla de cada lado.
3. Reservarlas encima de papel absorbente y servir con más hierbas frescas al gusto.
4. Espolvorear un poco de pimentón por encima.
5. A combinar con una buena ensalada iy disfrutar!



Receta elaborada para el periódico [BioEcoactual, Julio 2019](#)

Para leerla en catalán, haz click [aquí](#)