

Tortitas de Atún

Por: LN Giselle Cantú

Tiempo de Preparación: 5 min

Tiempo de cocción: 7 a 10 min

Tiempo Total: 12 a 15 min

Rinde para: 3 personas - 8 tortitas

Ingredientes (para 8 tortitas):

- 2 a 3 cdtas de aceite de aguacate extra virgen o coco extra virgen
- 2 latas o 1 lata grande de atún en agua
- 2 huevos enteros
- 1/3 de taza de avena cruda (ayuda a absorber y dar consistencia)
- Mucho cilantro picado
- 1/4 de cebolla picada finamente
- 1/2 pimiento (chile morrón) rojo o verde o cualquier otro color
- Sazonadores sin sal
- Ajo en polvo sin sal
- Nota: no agrego pizca de sal porque el atún enlatado ya contiene suficiente sal.

Instrucciones:

1. Calentar el sartén y añadir el aceite (entre más caliente el sartén más rápido se hacen las tortitas).
2. En un tazón grande revolver todos los ingredientes.



3. Con las manos agarrar una porción aprox. del tamaño de la palma de la mano y empezar a aplastar y moldear hasta formar una tortita
4. Poner la tortita en el sartén.
5. Repetir el paso 3 y 4 con el resto de la mezcla.
6. Voltar con una espátula las tortitas para lograr que se doren por los dos lados.
7. Cuando estén las tortitas doraditas por los dos lados apagar el fuego y listo.
8. Servir y disfrutar junto con una ensalada o verduras guisadas.

