



## TORTITAS DE LEGUMBRES

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 240 g de garbanzos cocidos
- 120 g de cebolla
- 160 g de tomate
- 120 g de pan de pita
- 80 g de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo
- 2 hojas de menta
- 2 g de comino
- 2 g de cilantro
- sal
- 2 g de sésamo
- 2 g de pimienta molida

### LA PREPARACIÓN

- Hervir los garbanzos hasta que estén tiernos (ponerlos a remojo la noche anterior, en el caso de usar garbanzos secos).
- Poner en un recipiente con la cebolla y el ajo, pelados y troceados. Triturar bien.
- Añadir las hierbas aromáticas picadas y salpimentar.
- Mezclar hasta conseguir un puré.
- Formar las tortitas, cubrir con las semillas de sésamo (a gusto) y freír en aceite bien caliente.
- Poner las tortitas en el pan de pita, acompañadas de tomate y cebolla troceados.
- Se puede acompañar de alguna



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 52.5 g	Grasas 25.2 g
Kcal 499	Proteínas 14.8 g

salsa (yogur, sésamo.).