

Tortas de garbanzos y quinoa con espinacas y queso feta

INGREDIENTES:

Pasteles Griddle

- 1/2 taza de harina de garbanzo
- 1/2 taza de harina de quinoa
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de polvo de curry
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1/4 cucharadita de sal marina molida fina

Spinach Topping

- 4 tazas de espinacas frescas
- 1/2 cucharadita de polvo de curry
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 5 cucharadas de queso feta desmenuzado



PREPARACION:

- En un tazón mediano, mezcle la harina de garbanzo, la harina de quinoa y el agua hasta que no queden grumos. Hacer un buen batido de 15 a 20 segundos. Agregue 1/2 cucharadita de curry en polvo, 1/4 de cucharadita de ajo en polvo y sal. Deje reposar durante 30 minutos.
- Rocíe una sartén mediana con aceite de oliva y caliente a fuego medio-alto. Agregue la espinaca y cocine hasta que se marchite, de 2 a 3 minutos. Agregue la 1/2 cucharadita de curry en polvo y 1/4 de cucharadita de ajo en polvo. Retire del fuego.
- Caliente una sartén o una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregue la mezcla usando un generoso cuarto de taza por cada torta de plancha. Cocine alrededor de 60 segundos. Verá que los bordes comienzan a cambiar de color a medida que se cocinan. Voltee y cocine aproximadamente otros 60 segundos, hasta que los bordes estén dorados.
- Sirva los pasteles de la plancha calientes. Cubra cada una con una cantidad igual de espinacas y 1 cucharada de queso feta desmenuzado.

Crédito: Fake Food Free (<http://www.fakefoodfree.com>)