

TORTITAS DE BACALAO

Ingredientes:

- ~ 300gr de migas de bacalao desalado.
- ~ 2 chalotas.
- ~ 3 dientes de ajo.
- ~ 2/3 cucharadas de perejil fresco picado.
- ~ 100ml de leche de almendras sin azúcar u otra leche.
- ~ 150gr de harina de trigo.
- ~ 2 huevos L.
- ~ 1 cucharadita de café de levadura.
- ~ Sal y pimienta.
- ~ Aceite virgen extra.



Preparación:

- Mezclamos la levadura y una pizca de sal con la harina y tamizamos. Reservamos.
- Batimos la leche, los huevos, los ajos y la chalota. Mezclamos la harina que teníamos reservada y volvemos a batir. Salpimentamos y dejamos reposar esta masa durante treinta minutos aproximadamente.
- En un bol mezclamos el bacalao bien desmigado en trocitos regulares con el perejil.
- Añadimos al preparado anterior la masa que teníamos reposando y mezclamos a mano hasta que nos quede una mezcla homogénea.
- Ponemos a calentar una sartén con unas gotas de aceite y cuando esté caliente echamos cucharadas de la mezcla formando tortitas.
- Dejamos dorar y las damos la vuelta para que terminen de hacerse. No debemos hacerlas demasiado para que no se resequen.
- Procedemos de la misma forma hasta acabar con la masa.
- Servimos calientes y acompañadas de una ensalada.

GALLETAS SALUDABLES DE AVENA Y CHISPAS DE CHOCOLATE NEGRO

Ingredientes:

- ~ 100gr de avena en copos.
- ~ 100gr de harina de avena.
- ~ 10gr de levadura tipo Royal.
- ~ 1 cucharada de canela en polvo (opcional).
- ~ 3 cucharadas soperas rasas de panela.
- ~ 150gr de leche de almendras.
- ~ 2 cucharaditas de aroma de vainilla (opcional).
- ~ 50gr de AOVE (Aceite de Oliva Virgen Extra).
- ~ 2 plátanos pequeños maduros.
- ~ 75gr de perlas de chocolate negro o chocolate al 70% troceado.
- ~ Sal.



Preparación:

- Precalentamos el horno a 200°C.
- En un bol mezclamos la harina y copos de avena, la panela, la levadura, la canela, y una pizca de sal. Reservamos.
- Aparte mezclamos la leche, el aceite y la vainilla. Reservamos.
- Pelamos los plátanos, chafamos con un tenedor añadiéndolos a la mezcla de leche y mezclamos bien.
- Esta mezcla la vertemos en el bol de la avena que teníamos reservado y mezclamos manualmente todo el conjunto hasta que nos queden bien integrados todos los ingredientes.
- Por último, añadimos las perlas o el troceado de chocolate y mezclamos a mano de nuevo para repartirlas bien por toda la mezcla. Reposar la mezcla de 20 a 30 minutos.

Nos quedará una masa espesa. Podemos probar la masa y adaptarla a nuestro gusto añadiendo más panela, chocolate, vainilla o canela.

- En una bandeja con papel de horno vamos echando con una cuchara porciones de la masa y le vamos dando forma. Debemos separar las porciones un poco para que no junten.
- Horneamos a 200°C durante 10 o 12 minutos máximo.
- Dejamos enfriar sobre una rejilla y espolvoreamos ligeramente con azúcar glas.

Notas.:

- La avena en copos se encuentra con facilidad en supermercados y es económica.
- La harina de avena también es fácil de encontrar. Pero tenemos la opción de moler los copos de avena en un molinillo o picadora hasta convertirlos en harina.
- Para esta receta también se puede usar la avena integral en copos y diferentes chispitas de chocolate, procediendo de la misma forma en la elaboración.