



TORTITAS DE ATÚN (5 porciones)

Ingredientes:

- 4 tazas de agua
- 100 g de mezcla Itacate de verduras deshidratadas
- 2 huevos
- 1 lata de atún
- ½ taza de harina
- 4 jitomates
- ½ cebolla
- 2 dientes de ajo
- 4 ramitas de perejil
- 3 bolitas de pimienta
- 8 cucharadas soperas de aceite
- Pizca de orégano
- Sal al gusto

Preparación:

1. Poner a remojar la mezcla de verduras deshidratadas con agua fría durante 10 minutos.
2. Una vez hidratada cocer 15 minutos o hasta que la consistencia de la mezcla (arroz y papa), estén suaves pero que no se deshaga al tacto.
3. Escurrir, conservar el agua para utilizarla posteriormente y dejar enfriar la mezcla.
4. Se baten las claras de los dos huevos a punto de turrón.
5. Cuando estén listas, se le agregan la yemas, la harina, la mezcla de verduras deshidratadas cocidas, el atún y sal al gusto. Se mezcla todo.
6. En una cacerola se pone el aceite a calentar y con una cuchara sopera se va poniendo esta mezcla en forma de tortita.
7. Cuando dore de un lado se voltea para dorar del otro.
8. Aparte, se licúa la cebolla, los jitomates, el orégano, los dos dientes de ajo y la sal. Se utiliza el agua que reservamos al hervir la mezcla de verduras en la cantidad que usted desee, de acuerdo a lo caldoso que quiera la salsa.
9. Fría la salsa en el mismo aceite que le quedó de las tortitas.
10. Se sirven las tortitas y se bañan con la salsa.
11. Sírvasse caliente.