

*Ya hubiera querido el joven contar con una buena morcilla:
Tortilla de morcilla con piñones*

- 100 gr. de harina - 1 cucharada de aceite - Media cucharada de azúcar morena
- Un vaso pequeño de leche de soja - Media cucharadita de levadura
- 100 gr. de morcilla - Dos cucharadas de piñones



1

Se prepara la masa de las tortitas batiendo los ingredientes hasta conseguir una masa homogénea.



2

Se deshace la morcilla en una cucharada de la masa procurando que quede completamente desmigada y se añaden los piñones. Se unta con aceite el fondo de una sartén.



3

Se echa un poco de la masa de tortita en la sartén, se da la vuelta y entonces se añade en el centro una cucharada de la masa de morcilla; se voltea un par de veces y se sirve.

Curiosidad

En Inglaterra consumen una salchicha similar a nuestra morcilla. La hacen con sangre de cerdo y la consabida avena.

Valores Nutricionales

Vitamina B1
Hierro
Magnesio.



Sugerencias

- El azúcar se puede sustituir por puré casero de manzana –todas menos reineta–
- La morcilla puede ser de arroz pero cuidado con que se tuesten los granos.