

Tartas De Atún Y Hortalizas De Raíz Asadas



Prep: 20 minutos **Cocción:** 45 minutos **Porciones:** 4

2 papas medianas
2 zanahorias
2 remolachas
1 lata de atún
1 huevo
1/2 taza de galletas trituradas o migas de pan
1/2 taza de col rizada cortada en cubos
hierbas
aceite de oliva
sal y pimienta



Opcional

2 cdtas. de ajo cortado en cubitos

Notas del Chef: Colocar en la bandeja de hornear una sola capa de hortalizas para que horneen y tuesten de manera uniforme. Esto evita que se cocinen al vapor y queden mojadas. ¡Usted puede asar cualquier combinación de hortalizas de raíz, esta es una gran idea para usar lo que está en cosecha!

1. Precaliente el horno a 425°F / 220°C.
2. Corte las hortalizas de raíz en trozos de 1 pulgada (2,5 cm).
3. Ponga las hortalizas en una bandeja para hornear, rocíelas con aceite y sal al gusto.
4. Ase durante 30-45 minutos, o hasta que las hortalizas ablanden, revolviendo a la mitad del tiempo, para que se cocinen parejo. Si desea añadir más sabor, a los 20 minutos agregue y mezcle el ajo cortado en cubitos.
5. Mientras las verduras se tuestan, abra y escurra el líquido de la lata de atún.
6. Desprenda las hojas de col rizada del tallo y corte las hojas en trocitos muy pequeños.
7. Bata el huevo y añada 1/2 cucharadita de hierbas y los trocitos de hojas de col rizada. Agregue el atún y mezcle cuidadosamente las migas de pan (o las galletas trituradas). Con las manos, tome un puñado de la mezcla presionando suavemente hasta formar una hamburguesa (4 tartas).
8. Caliente 2 cucharadas de aceite a fuego medio, y ponga las tartas a freír hasta que estén doradas por ambos lados (aproximadamente 5 minutos por cada lado).

Fresh Harvest Kits es una colaboración entre HDEFFA y las organizaciones de lucha contra el hambre. Cada kit incluye verduras frescas e ingredientes básicos de la agencia. Al usar este kit también obtendrá ideas nuevas para cocinar de forma saludable. Visite nuestra página web para obtener más información, encontrar recetas, y ver la lista completa de agencias asociadas.