Noku Bindaetteok (Tortitas Coreanas de Alubias Mung)

Sirve:

8 raciones, 3 cada una

Pieza:

Saladmaster Food Processor
Flatbread Pan
small mixing bowl
medium mixing bowl
Blender
Valora: ★★★★☆

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
Agregar un Comentario

Descripción de la Receta:

Las tortitas coreanas, también conocidas como Tortitas del Hombre Pobre, se remontan a finales del siglo XV, principios del XVI. El ingrediente principal de estas tortitas son las alubias mung secas y molidas, mezcladas con agua y verduras, brotes de soja, condimentos, kimchi y a veces arroz dulce. El *Bindaetteok* sigue siendo popular hoy en día como merienda, aperitivo o comida rápida.

2 tazas de alubias mung secas, a remojo toda la noche y escurridas (250 g)
1 taza de agua (240 ml)
1 taza de kimchi, comprado o casero, escurrido y picado
½ taza de líquido de kimshi (120 ml)
1 taza de brotes de soja (125 g)
1 cucharadita de ajo, rallado con Cono #1 (3 g)
1 cucharada de

jengibre fresco, rallado con Cono #1 (9 g)
6 cebolletas, a rodajas
1 cucharada de aceite de sésamo, tostado (15 ml)
1 cucharadita de sal (6 g)

Salsa

¼ taza de	salsa de soja	(60 ml)	2		
1 cucharadas de	vinagre de arroz	(30 ml)	cebolleta, picada	1	
1 cucharadita de	semillas de sésamo, tostado	(3 g)			
1 cucharadita de	aceite de sésamo	(5 ml)			

Preparación :

1. Bate ½ de alubias mung con ½ taza de agua hasta que quede un puré suave. Vierte la mezcla en un bol. Bate el resto de las alubias y el agua y vierte en el bol.
2. Añade el kimchi, el líquido del kimchi, los brotes de soja, el ajo, el jengibre, el aceite de sésamo y la sal al bol y remueve bien para mezclar.
3. Precalienta la plancha a fuego medio. Cuando al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean, vierte ¼ de taza de la mezcla en la plancha y cocina 3 - 4 minutos por cada lado hasta que quede dorada y crujiente.
4. Mantén las tortitas calientes mientras terminas de cocinar el resto de la mezcla.
5. Sirve las tortitas con la salsa para mojar, como aperitivo, picoteo o parte de una comida.

Consejos:

- Añade carne de cerdo picada o panceta de cerdo a la masa básica para unas tortitas más contundentes.
- Añade pimiento jalapeño picado o pimienta roja molida para unas tortitas más picantes.
- Haz tortitas más pequeñas para el aperitivo.
- Las tortitas se recalientan bien.

Información nutricional por ración

Tortitas de Alubias Mung
Calorías: 210
Grasa Total: 2g
Grasa Saturada: 0g
Colesterol: 0mg
Sodio: 425mg
Carbohidratos: 36g
Fibra Dietética: 10g
Azúcar: 5g
Proteína: 13g

Salsa
Calorías: 100
Grasa: 6g
Grasa Saturada: 1g

Colesterol: 0mg
Sodio: 2130mg
Carbohidrato: 20g
Fibra: 1g
Azúcar: 2g
Proteína: 4g