

# Tortilla di patate dolci: ricetta facile con solo 3 ingredienti



di Rodi Roșcata - 06/09/2019 12:02 | aggiornato 06/09/2019 12:04

Trasformare ingredienti sani in una cena gustosa è sempre una cosa un po' magica per me. Queste tortilla di patate dolci sono proprio un pasto del genere: semplice da fare, con pochi ingredienti, sano e delizioso.



Rodi Roșcata

Le **tortilla**, specialità messicana, sono perfette per preparare rotoli, taco, burrito e quesadilla, mentre le **patate dolci** sono il superfood nutriente che, ultimamente, conquista tutti. Quindi, perchè non unirli insieme e creare delle **tortilla di patate dolci** super nutrienti?

Aggiungiamo delle **farine integrali** e farciamo a piacere con verdura e carne magra: ecco pronta una cena leggera e gustosa.



Nella cucina messicana, le tortilla vengono preparate con **farina di mais**, acqua, sale e olio. Sono molto sottili e non prevedono l'uso di alcun tipo di lievito. Una volta cotte su delle piastre apposite, chiamate comal, sono servite al posto del pane, oppure, in base al ripieno, come piatto unico (burrito, quesadilla, taco, fajita) o street food.

La ricetta che ti propongo oggi è una rivisitazione delle tortilla ed è fatta con **solo tre ingredienti**: patata dolce, farina e un pizzico di sale. Non avendo una piastra comal, ho cotto le tortilla nella **padella antiaderente**, riscaldata molto bene.



Per la buona riuscita di questa ricetta ti consiglio di **cuocere le patate dolci nel forno**, con tutta la buccia, a vapore o nel forno a microonde. In questo modo avranno **meno liquido**, quindi la **quantità di farina**, che serve per l'impasto, sarà minore. L'impasto delle mie tortilla è fatto con **farina integrale di segale** e **farina integrale di grano saraceno**. Puoi **sostituire** le farine, usando

semplice farina integrale di grano tenero, farro o avena, e aggiustare la quantità in base alla consistenza dell'impasto (deve risultare morbido ma non troppo appiccicoso).

Con le dosi indicate nella ricetta ho fatto 8 tortilla sottili, con il diametro di 14 cm. Ho farcito una parte di tortilla con del petto di pollo, preparato in umido con verdure e curry, trasformandole così in deliziosi **taco**. Le tortilla che mi sono avanzate, le ho lasciate **raffreddare bene**, dopodiché le ho chiuse in una busta alimentare di plastica e le ho messe nel **congelatore** (all'occorrenza basta passarle qualche secondo nella padella antiaderente riscaldata e sono pronte da mangiare).

Puoi usare le tortilla di patate dolci anche come base per colazioni e spuntini dolci, farcite a piacere con ricotta, yogurt greco e frutta fresca.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Metodo di cottura

In padella

### Categoria

Pizza e focacce

### Preparazione

30 minuti

### Cottura

20 minuti

### Tempo totale

50 minuti

### Dosi

8 tortilla

## Ingredienti

### Patate dolci americane

150 grammi

### Farina integrale di segale

70 grammi

### Farina integrale di grano saraceno

40 grammi

### Un pizzico di sale

## Preparazione

**1.** Lava bene le patate dolci, asciuga, bucherella la buccia con una forchetta e avvolgi nella carta da forno. Cuoci nel forno caldo a 200°C per circa 30 minuti o comunque fino a che diventano morbide. Lascia raffreddare, toglila la buccia, pesa e schiaccia con uno schiacciapatate o con la forchetta.

**2.** In una ciotola capiente unisci la farina e il sale. Aggiungi la purea di patate dolci e impasta fino a che ottieni un impasto morbido ma non troppo appiccicoso (se serve, aggiungi un altro po' di farina a scelta). Copri con un panno e lascia riposare per 15 - 20 minuti.

**3.** Dividi l'impasto in 8 palline. Spolvera un foglio di carta da forno con poca farina, disponi la palina d'impasto sopra, copri con altro foglio di carta da forno e, con il mattarello, stendi un disco sottile (diametro 14 cm). Se vuoi dei bordi regolari, appoggia sopra la tortilla un piatto o un coppapasta e taglia l'eccesso di impasto con un coltello.

4. Riscalda bene una padella antiaderente. Con l'aiuto di un coltello o una paletta di plastica, stacca la tortilla dalla carta forno e trasferisci nella padella calda. Cuoci per circa 50 - 60 secondi a fiamma media dopodiché gira e continua la cottura per altri 60 secondi.

5. Copri le tortilla pronte con un panno pulito per mantenerle morbide.

## La ricetta dei taco con tortilla di patate dolci, pollo e verdure

Per una cena gustosa, sana e veloce, prepara degli squisiti **taco ripieni di carne e verdura**. Per 4 taco: prendi 100 g di **petto di pollo** e taglia a cubetti o a strisce. Lava e taglia a tocchetti 100 g di zucchine, 100 g di melanzane, 100 g di peperone dolce e 100 g di pomodoro. In una padella fai riscaldare appena 1 cucchiaio di olio, aggiungi il pollo e fai rosolare per alcuni minuti dopodiché aggiungi le **verdure**. Versa sopra mezzo bicchiere d'acqua, mezzo cucchiaino di **curry in polvere**, un pizzico di sale, un pizzico di pepe nero, una punta di cucchiaino di aglio in polvere, mescola bene, copri con un coperchio e lascia cuocere per circa 15 minuti a fiamma dolce. Dopo 15 minuti toglì il coperchio e aumenta la fiamma. Lascia cuocere fino a che evaporano i liquidi.

Prendi 4 **tortilla di patate dolci**, metti al centro due cucchiai di pollo con verdure, aggiungi del **cavolo viola** tagliato a strisce sottili e del prezzemolo tritato. Piega le tortilla e gusta i tuoi taco.

### Vota la ricetta

 **SCOPRI GLI OUTFIT**  
**AUTUNNO/INVERNO**

