

Ensalada de Verduras de mar

Ingredientes: 1 zanahoria cortada a rodajas finas, ¼ de coliflor cortada a flores, 1 taza de judías verdes cortada por la mitad, ¼ de taza de alga dulce y wakame remojada unos minutos y troceada, sal marina. **Para el aliño:** 2 c.s de salsa de soja, 2 c.s de j.c.m, 1 c.s de aceite de oliva, 2 c.s de agua, ½ c.p de ralladura de limón, 2 c.s de hierbas aromáticas frescas cortadas finamente, sal marina.

- Hervir media cazuela de agua con una pizca de sal.
- Introducir las zanahorias y las judías durante 3 minutos. Lavar con agua fría y escurrir.
- Hervir la coliflor durante 5 minutos, lavar con agua fría y escurrir.
- Mezclar todas las verduras cocidas con las algas.
- Preparar el aliño y servir aparte.

Salteado de arame con champiñones

Ingredientes: 1 sobre de arame remojada 10 minutos, j.c.m, 1 taza de champiñones cortados a láminas finos, 2 c.s de salsa de soja, 1c.s de j.c.m, aceite de oliva, perejil picado fino, un diente de ajo.

- Tirar el agua de remojo de la arame. Añadir 1/3 de agua por volumen de alga, j.c.m, salsa de soja. Cocer a fuego medio con tapa hasta que se haya consumido todo el líquido.
- En una sartén saltear los champiñones con aceite y unas gotas de salsa de soja hasta que se haya evaporado todo el líquido. Añadir ajo y perejil, saltear 2 minutos más.
- Mezclar los champiñones con el arame y servir.

Espaguetis de mar con verduras caramelizadas

Ingredientes: 6 zanahorias y 2 chirivías cortadas grandes con el método rodado, 3c.s de nueces, 1 tazas de espaguetis de mar, sal marina, 2 c.s. de j.c.m, 2 c.s. aceite de oliva, 2 c.s. de salsa de soja.

- Introducir el alga en una cazuela y cubrir con agua fría durante 20 minutos. Desechar el agua y volver a sumergirla en agua (1/3 de su volumen). Añadir el jugo concentrado de manzana y cocer con tapa durante 30 minutos a fuego medio-bajo o hasta que este tierna y se haya evaporado el agua. Reservar.
- En una cazuela calentar el aceite y las verduras con una pizca de sal marina.
- Remover sin parar durante 2 minutos a fuego medio-alto.
- Reducir el fuego al mínimo, tapar y cocinar hasta que las verduras estén blandas y dulces (aproximadamente unos 35-40 minutos) Remover de vez en

cuando para que no se peguen. Si la llama no se regula bien, se puede usar una placa difusora.

- Añadir el espagueti de mar y las nueces, condimentar con un poco de j.c.m. y salsa de soja y servir.

Condimento de Nori

Ingredientes: 3 hojas de alga nori, 1c.p de salsa de soja, 1c.s de j.c.m, 1 c.s de cebollino cortado fino.

- Cortar con las manos las hojas de nori en trozos pequeños e introducir en una cazuela pequeña. Añadir un fondo de agua y remojar durante 10 minutos.
- Cocer sin tapa durante varios minutos hasta que todo el líquido se evapore, añadiendo hacia el final la salsa de soja y el j.c.m. Remover bien hasta obtener una consistencia de paté.
- Añadir el cebollino, mezclar y servir.

Condimento de mesa con dulce y semillas

Ingredientes: ½ taza de alga dulce, 4-5 c.s de semillas de calabaza, 4 c.s de semillas de sésamo.

- Tostar el alga dulce en el horno o en una sartén, sin lavar, durante 7-8 minutos o hasta que quede totalmente seca y se pueda pulverizar.
- Con las manos, desmenuzar el alga y pulverizar con un mortero.
- Lavar y tostar las semillas de calabaza en una sartén sin aceite hasta que empiecen a hincharse y adopten un color verde claro. Hacer polvo.
- Repetir la misma operación con las semillas de sésamo.
- Mezclar: una parte de alga dulce en polvo, 2 partes de semilla de calabaza y 2 partes de semillas de sésamo.
- Guardar en un lugar resguardado de la luz y la humedad.

Tarta de limón

Ingredientes: 2 vasos de leche de arroz, 2 c.s de copos de agar agar, una pizca de sal marina, 2 c.s de ralladura de limón 1/2 vaina de vainilla, 4 plátanos maduros (en rodajas y mezclados con unas gotas de zumo de limón), melaza, ½ paquete de galletas.

- Hervir la leche de arroz con los copos de agar agar y una pizca de sal, la ralladura de limón y la vainilla durante 10 minutos. Retirar la vaina de vainilla.
- Verter los plátanos en el líquido y batirlo. Añadir la melaza al gusto.
- Colocar las galletas en el fondo de un molde. Verter el líquido encima y dejar que se enfríe.