



ENSALADA JAPONESA DE ALGAS CON PEPINO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 5 g de semilla de sésamo tostadas
- 120 g de pepino
- 10 ml de salsa de soja
- 10 ml de vinagre de arroz
- 10 g de azúcar moreno
- 20 g de alga wakame

LA PREPARACIÓN

- Hidrata las algas y posteriormente corta en tiras. Mezcla el azúcar con la soja y el vinagre de arroz y calienta a fuego suave removiendo hasta que se diluya el azúcar. Deja enfriar y reserva en el frigorífico.
- Lava, pela irregularmente el pepino, corta por la mitad a lo largo y haz rodajitas muy finas, casi transparentes. Introduce las rodajas en un cuenco grande con agua y hielo, tapa y refrigera durante 30 minutos para que estén firmes y crujientes. Escurre y seca muy bien el pepino y coloca en la base de los cuencos en los que se vaya a servir la ensalada.
- En un recipiente aparte, pon las algas y riega con la vinagre que se hizo con la salsa de soja, el vinagre de arroz y el azúcar, bien fría.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 3.2 g	Grasas 0.79 g
Kcal 30.8	Proteínas 1.2 g

Remueve con suavidad y reparte entre los cuencos sobre el pepino. Tuesta ligeramente, sin aceite, las semillas de sésamo y espolvorea sobre las algas y sirve.