



## RECETAS QUE ENCONTRARÁS EN EL VÍDEO DE LA CLASE DE COCINA

1. [SOPA DE MISO CON WAKAME](#)
2. [CONDIMENTO DE DULSE CON SÉSAMO](#)
3. [CHIPS DE ESPAGUETI DE MAR](#)
4. [PATÉ DE ALGAS Y TOFU](#)
5. [GELATINA CON FRUTA FRESCA](#)

**Nota 1.** En el vídeo la elaboración de los platos no se hace en orden estricto. La razón es porque la mayoría de las veces cocinamos varias cosas y así podemos ver formas de organizarnos.

**Nota 2.** Puede haber alguna variación con algún ingrediente o en las cantidades a elaborar.

### SOPA DE MISO CON WAKAME

**Ingredientes:** 1 cebolla mediana (en medias lunas), 1 zanahoria grande (en cerillas), un par de champiñones (en láminas delgadas), 2-3 tiras de alga wakame, 3 o 4 vasos de agua, 1 c.s. de miso, aceite de oliva virgen, sal marina, perejil o cebollino fresco, un chorrito de limón (opcional).

Paso 1.- Lava todas las verduras y pártelas como se indica.

Paso 2.- Saltea la cebolla con un poco de aceite y una pizca de sal, a fuego medio y sin tapa durante 10 minutos aproximadamente.

Paso 3.- Añade el resto de ingredientes incluyendo el alga lavada. Además, agrega el agua y tapa. Lleva a ebullición y cuece a fuego medio bajo durante 10 o 15 minutos.

Paso 4.- Rectifica la cantidad de agua de la sopa. Añade el miso a la sopa diluyéndolo en un poco del caldo de la sopa o directamente con un colador especial para miso y apaga el fuego. Deja un par de minutos para que el calor active sus enzimas **sin que llegue a hervir** ya que si no perdería sus propiedades principales. Sirve con perejil o cebollino picado fino por encima.



## CONDIMENTO DE DULSE CON SÉSAMO

**Ingredientes:** 1 puñado de alga dulce, 1 o 2 c.s. de semillas de sésamo ligeramente tostadas. **Aliño:** 1/2 c.s. de tamari, 1 c.s. de aceite de oliva, 1/2 c.s. de jugo concentrado de manzana, 1 chorrito de zumo de naranja y 1 c.p. de ralladura de naranja.

Paso 1.-Lava el alga y ponla en un recipiente a remojo durante un par de minutos. Tira el agua del remojo y córtala muy bien picadita en un cuenco.

Paso 2.- Prepara el aliño con todos los ingredientes ajustando el sabor.

Paso 3.- Mezcla bien el alga con el aliño y espolvorea semillas de sésamo por encima.

## CHIPS DE ESPAGUETI DE MAR

**Ingredientes:** 1 taza de alga espagueti de mar, harina integral o maicena, aceite de oliva, albahaca seca.

Paso 1.- Pon el alga en un recipiente y cúbrelo con agua fría para dejarla en remojo 30 minutos.

Paso 2.- Tira el agua del remojo y seca bien todos los trocitos con un trapo limpio o con papel de cocina.

Paso 3.- Reboza con la harina integral o con la maicena y con la ayuda de un colador, como si fuera un tamizador, retira los restos de harina.

Paso 4.- En una sartén con un fondo de aceite pon a freír cuando el aceite esté bien caliente. Cuando estén crujientes retira de la sartén y coloca sobre papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Sirve espolvoreados con un poco de albahaca seca.

**Nota.-** También se puede usar arrorruz para rebozar.

## PATÉ DE ALGAS Y TOFU

**Ingredientes:** 1 c.s. de copos de alga nori, 2 c.s. jcm, vinagre de arroz (1 o 2 gotas), orégano al gusto, 1 bloque de tofu fresco, 1 c.p. mugi miso, 1 c.p. mostaza, 2 c.s. aceite de oliva.

Paso 2.- Hervir el tofu durante 15 minutos y hacerlo puré inmediatamente con el alga hidratada orégano al gusto, y los demás ingredientes, hasta conseguir una textura homogénea.



## GELATINA CON FRUTA FRESCA

**Ingredientes:** 2 tazas de fruta fresca variada cortada en trozos pequeños (por ejemplo, melocotón, pera o ciruela) 1 c.p. de ralladura de limón o naranja, 2 tazas de zumo de manzana natural, pizca de sal marina, melaza al gusto (1 ó 2 c.s.), 1 c.s. ó 1 y 1/2 c.s. de copos de agar-agar (según se desee una consistencia más suave o más firme).

Paso 1.- Diluye los copos de agar-agar en el zumo de manzana y coloca en el fuego con una pizca de sal marina, y endulzante al gusto. Cuece, con tapa, a fuego medio-bajo, durante 10 minutos.

Paso 2.- Coloca una gota en un plato y espera unos minutos para ver si se solidifica, consistencia de jalea. Si no fuera así, añade 1/2 c.s. de copos de agar-agar y repite el proceso.

Paso 3.- Coloca la fruta mezclada en vasitos individuales de cristal.

Paso 4.- Vierte encima con cuidado el líquido de gelatina con la ralladura del cítrico.

Paso 5.- Deja enfriar como mínimo una hora. Sirve decorando con trocitos de fruta e imaginación.

**Nota.**- Si no tienes zumo de manzana puedes utilizar jugo concentrado de manzana diluido en agua (1 c.s. por taza aproximadamente).