



ENSALADA JAPONESA D'ALGUES AMB COGOMBRE

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 5 g de llavors de sèsam torrades
- 120 g de cogombre
- 10 ml de salsa de soja
- 10 ml de vinagre d'arròs
- 10 g de sucre moré
- 20 g de alga wakame

LA PREPARACIÓ

- Hidrata les algues i després talla-les en trossos. Mescla el sucre amb la soja i el vinagre d'arròs i calfa-ho a foc suau remenant fins que es dilueix el sucre. Deixa-ho refredar i reserva-ho al frigorífic.
- Renta el cogombre, pela'l irregularment, talla'l per la meitat a la llarga i fes-ne rodanxetes molt fines, quasi transparents. Introduïx les rodanxes en un bol gran amb aigua i gel, tapa-ho i refrigera-ho durant 30 minuts perquè estiguen fermes i cruixents. Escorre el cogombre, eixuga'l molt bé i col·loca'l en la base dels bols on hages de servir l'ensalada.
- En un recipient a banda, posa les algues i rega-les amb la vinagreta que s'ha fet amb la salsa de soja, el vinagre d'arròs i el sucre, ben freda.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 3.2 g	Grases 0.79 g
Kcal 30.8	Proteïnes 1.2 g

Remena-ho amb suavitat i repartix-les entre els bols sobre el cogombre. Torra lleugerament, sense oli, les llavors de sèsam, empolsa-les sobre les algues i servix l'ensalada.