



ALGHE ARAME

con cipolla e mais



50 minuti



Livello 2



No



4 persone

Le alghe arame:

- ✓ contengono una concentrazione fino a venti volte maggiore di elementi rispetto alle piante terrestri
- ✓ sono ricchissime di calcio, rame, ferro, magnesio, potassio e zinco, vitamine
- ✓ sono ipotensive e possono aiutare a ridurre l'alta pressione sanguigna
- ✓ il loro contenuto di iodio regolarizza l'attività tiroidea e metabolica



 4 persone



GLI INGREDIENTI

½ tazza di alghe Arame

¼ di tazza di mais

1 cucchiaino di salsa di Tamari

½ tazza di cipolle

Acqua

Nota: nella nostra cucina non daremo se non in rari casi il peso degli ingredienti



Prevenzione a Tavola / Corso Base (Riproduzione riservata)

 4 persone



1

Pelare le **cipolle** (a) e le tagliarle (b) a mezzaluna sottili (c).



 4 persone



2

Riporre le cipolle tagliate in un pentolino e versare un cucchiaio di acqua.



 4 persone



a



b

3

Saltare per circa un paio di minuti le cipolle (a) solamente con un cucchiaino di acqua, senza olio, girandole (b) nella pentola con un mestolo.



 4 persone

a



b



c



4

Prendere le **alghe arame** (a) e sciacquarle (b) bene sotto acqua corrente (c).



4 persone



5

Aggiungere le alghe nel pentolino (a) sopra le cipolle senza girarle.

Aggiungere un paio di cucchiaini di **salsa Tamari** (b) e dell'altra acqua (c) fino a coprire le alghe (d).





6

Lasciare cuocere aggiungendo il coperchio per 30 minuti abbassando la fiamma al minimo appena arriva a bollore.

Fare attenzione che le cipolle siano sempre coperte con un po' d'acqua durante la cottura, se si asciugano troppo aggiungerla.

 4 persone



7

Passati i 30 minuti (a), sopra alghe e la cipolla aggiungere il **mais** (b) e il restante della salsa Tamari (c).



 4 persone



Coprire nuovamente con il coperchio (a) e lasciare cuocere 10 minuti (b).



 4 persone

a

b



9

Spegnere il fuoco, girare e mescolare cipolle, alghe e mais (a): sono pronte per essere servite (b).



 4 persone

Buon appetito!



Le altre verdure di mare in questo corso:

