

ALGHE IZIKI

origine: Giappone

Tempo di Preparazione: 10 min.

Tempo di Cottura: 15 min.

Costo Medio: economico

INGREDIENTI:

- alghe iziki
- 1 filo d'olio di sesamo
- 1 cucchiaino di tamari

1. Lavate accuratamente le alghe sotto il getto dell'acqua corrente; poi tenetele a bagno per 15 min. in poca acqua; scolatele tenendo da parte il liquido e ftele soffriggere nell'olio caldo per 5 min. Mescolate di tanto in tanto.

2. Unite un po' dell'acqua filtrandola da una garza per eliminare la sabbia; cuocete fino ad a quando l'acqua sarà evaporata, insaporite con un po' di tamari, mescolate e portate in tavola.

Tratto da: <http://www.bigfood.it> la tua enciclopedia di cucina!