



Alganat



Recetario del Showcooking divulgativo con algas en el marco del proyecto ALGANAT

A cargo del chef Iván Méndez
en el Mercado del Progreso en Vigo

Mercado
Progreso

CONCELLO
DE VIGO



Spaguetti de mar frito

Ingredientes:

100 g de spaguetti de mar
(fresco, en salazón o deshidratado).
Se puede usar wakame, codium,
lechuga de mar, etc.
Harina de maíz, de trigo, de
garbanzo...
Sal Maldon
1 limón
Pimienta blanca
Aceite de oliva suave o aceite de
girasol

Elaboración:

Si el alga es en salazón, la ponemos en agua fría unos
10 minutos, cambiando el agua 3-4 veces, dejando escurrir.
Si el alga es deshidratada, ponerla en agua fría 30-40
minutos y escurrir.
Troceamos el alga, la enharinamos, la freímos en el aceite
bien caliente (180-190 grados) y la escurrimos en papel.
Ponemos unas escamas de sal Maldon, una pizca de pimienta
y servimos.

Tortilla de spaguetti de mar, gambones y huevo de corral

Ingredientes:

6 huevos
200 g de gambones pelados y
troceados
100 g de spaguetti de mar
Aceite de oliva
Ajo
Guindilla

Elaboración:

En una sartén salteamos los gambones con el ajo laminado,
la guindilla y el aceite de oliva.
Cuando esté listo añadimos las algas troceadas y cocinamos
4-5 minutos.
Mezclamos con los huevos y preparamos en una sartén como
si fuese una tortilla normal.

Ensalada tibia de wakame, kombu, nueces y sésamo tostado

Ingredientes:

Alga wakame
Alga kombu
100 g de sésamo tostado
Aceite de oliva.
2-3 dientes de ajo
1 guindilla
Salsa de soja
50 g de nueces troceadas
1 mango maduro
Vinagre de Jerez
2 aguacates maduros
1 lima
Sal
Brotes u hojas tiernas

Elaboración:

Cortamos las algas en juliana fina y las mezclamos. En una sartén ponemos un chorro de aceite de oliva, dos ajos laminados y la guindilla a fuego fuerte. Cuando el ajo comience a «bailar» añadimos las algas y las salteamos unos 5 minutos. Añadimos el sésamo tostado y cocinamos 2-3 minutos más. Ponemos un chorro generoso de salsa de soja que se cocinó 1-2 minutos y retiramos. Dejamos que pierda temperatura para emplatar.

Pelamos y cortamos el aguacate, lo ponemos en un vaso de Toormix junto con una pizca de sal, aceite de oliva, el zumo de la lima, el diente de ajo y opcional pimienta negra. Trituramos hasta obtener un cremoso de aguacate.

En un bol ponemos las hojas tiernas o los brotes y aliñamos con el aceite y vinagre.

Pelamos y troceamos el mango, emplatamos la ensalada a nuestro gusto y terminamos con las nueces trituradas.

Empanadillas de wakame y queso San Simón

Ingredientes:

250 g de algas wakame (podría ser otra)
Masa para empanadilla
150 g de queso San Simón (tetilla, Arzúa-Ulloa, queso de barra...)
Aceite de oliva suave o de girasol para freír
1 cebolla
1 ajo

Elaboración:

Trocear las algas y poner en una sartén el aceite de oliva, el ajo laminado y la cebolla picada. Pochar bien.

Añadir las algas y sofreír unos 10 minutos, retirar y enfriar.

Rellenar los discos de masa con las algas y 4-5 dados de queso San Simón.

Freír, escurrir exceso de grasa y disfrutar.

