

Flocos/tempero de alface-do-mar



Ingredientes:

- Alface-do-mar (*Ulva rigida*) seca a gosto

Preparação:

Coloque no forno as folhas de alface-do-mar secas a 180-200°C durante 5 a 10 minutos até ficarem completamente estaladiças (as folhas quebrarão facilmente nas mãos). Como alternativa ao uso do forno, pode colocar a alface-do-mar no microondas em baixo consumo (300w) durante 3 minutos.

Poderá assim consumir os flocos de alface-do-mar como qualquer outro snack. Caso pretenda utilizá-la como tempero em saladas ou sopas, basta pulverizá-la posteriormente com o auxílio de um almofariz ou picadora.

Noodles e vegetais salteados



3 doses

Ingredientes:

- 300 g de noodles de trigo, soja ou arroz
- 1 cebola, cortada às fatias
- 2 cenouras, cortadas em fatias finas
- 1/8 de repolho, cortado aos cubos
- 100 g de alface-do-mar (*Ulva rigida*) fresca = 10 g de alga seca
- 100 g de rebentos de soja
- 50 g de cogumelos laminados
- ¼ de copo de molho de soja
- ¼ de colher de chá de óleo de sésamo
- 3 colheres de sopa de massa de pimentão
- ½ de colher de chá de açúcar mascavado
- 2 colheres de sopa de azeite para fritura

Preparação:

1. Para a total reidratação da alga seca, coloque 10 g de alface-do-mar desidratada numa taça com água durante 1 minuto.

2. Corte a alga com uma tesoura em pedaços mais pequenos.
3. Confeccione o molho misturando o molho de soja, o óleo de sésamo, a massa de pimentão e o açúcar mascavado numa taça.
4. Prepare os noodles de acordo com as instruções do fabricante e reserve. Coloque uma panela com água a ferver.
5. Coloque o azeite numa wok e frite as fatias de cebola. Adicione as cenouras, o repolho e os cogumelos e salteie.
6. Aqueça os noodles na água quente. Escoe a água no final.
7. Adicione o molho à wok, salteie mais um pouco e adicione a mistura aos noodles. Adicione as algas e os rebentos de soja. Mexa bem e sirva.