



## **Receta de Algas de Galicia** **Clemente Fernández Saa.**

Diplomada en Nutrición y Dietética: M<sup>a</sup> Dolores Simón Curull

Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: M<sup>a</sup> Pilar Ibern García

Doctor en Biología Aplicada: Mateo Magariños

Técnica en Dietética y Nutrición: María Niubó

Fotografía: Platos (interior y portada): Mar Pons

Página 142



## Arroz con algas, pasas y piñones

### INGREDIENTES

#### Ingredientes para 6 personas:

30 g	Unas tiras de Espaguete de Mar
600 g	De arroz integral
1	Cebolla grande (cortada a láminas finas)
100 g	De pasas de corinto o sultanas
	Un puñadito de piñones
	Una cucharadita de curry
	Aceite de oliva
4	Cucharadas de salsas de soja

### Preparación

Primeramente pondremos en remojo las algas en un cuenco mientras saltearemos la cebolla en una sartén con un poco de aceite, cuando empiece a dorarse, añadiremos las pasas hasta que se inflen como pequeños globos, luego agregaremos los piñones que doraremos con precaución de no tostarlos demasiado, ya que amargarían. Añadir una cucharada de curry en polvo y mezclar bien con la cebolla y el resto de ingredientes, tostar unos segundos y reservar.

En una olla alta con abundante agua fría (¡sin sal!) sumergiremos el arroz y las algas con el agua del remojo y coceremos a fuego lento unos 30 minutos. Cuando empiece a estar blandito añadiremos la sal, mantener a fuego lento 5 minutos más, escurrir y mezclar con el preparado anterior. Saltear a fin de perfumar el arroz con el curry. Finalmente añadir las cuatro cucharadas de salsa de soja y servir calentito.

## Receta de Algas de Galicia Clemente Fernández Súa.

Diplomada en Nutrición y Dietética: M<sup>a</sup> Dolores Simón Curull  
Naturópata: Luisa Martín Rueda

Maestra de Cocina: **M<sup>a</sup> Pilar Ibern García**  
Doctor en Biología Aplicada: **Mateo Magariños**  
Técnica en Dietética y Nutrición: **María Niubó**  
Fotografía: Platos (interior y portada): **Mar Pons**

Página 142