Scheda Ricetta

Difficoltà: bassa

Tempo (hh:mm): 00:15

Ingredienti:

Per la salsa "di mare": Mezza tazza di semi di girasole, mezza tazza di anacardi, un pomodoro per insalata grande, una carota, una fetta di limone, un cucchiaio di salsa di soia Tamari, un cucchiaio di lievito alimentare, 2 cucchiaini di alga kombu in polvere, un cucchiaino di olio di cocco, un quarto di cipolla, un pizzico di sale rosa dell'himalaya. Per l'insalata: Lattuga a piacere, un quarto di avocado, un pomodoro per insalata.

Strumenti:

- Frullatore
- Coltello

Vota la ricetta
Voti: 106 Media: 4.34

Il mese di agosto prosegue con temperature più che miti, grazie ai potenti temporali degli ultimi giorni, e prosegue all’insegna del fresco anche il nostro menù crudista.

La ricetta di oggi, molto semplice da preparare, è in pratica un insalata con una “salsa di mare”, che può valere anche come primo piatto, o una singola portata completa.

Prepariamo la salsa di mare con alga kombu

L’obiettivo di oggi è preparare una salsa di mare, senza utilizzare né pesci né crostacei, ma un altro potentissimo frutto dei nostri mari: l’**alga Kombu**.

Oggi si procede spediti, la preparazione è veramente molto semplice: il primo passo

è lasciare in ammollo per qualche ora gli **anacardi** ed i **semi di girasole**.

Inserisci tutti gli ingredienti per la salsa nel frullatore rispettandone l'ordine: i semi di girasole e gli anacardi ammollati, il **pomodoro**, **una carota**, **il succo di limone**, un cucchiaio di **salsa di soia Tamari**, un cucchiaio di **lievito alimentare**, 2 cucchiaini di alga kombu in polvere, un cucchiaino di **olio di cocco**, **un quarto di cipolla**, un pizzico di **sale rosa dell'himalaya**.

Frulla tutti gli ingredienti fino a quando non ottieni un composto cremoso, che può essere utilizzato per accompagnare l'insalata di lattuga, avocado e pomodori, ma anche spalmato su snack o crackers crudisti.

Questa versatile salsa si conserva in frigorifero fino a 3-5 giorni, per cui puoi prepararne una quantità maggiore ed utilizzarla per tutta la settimana: gli ingredienti di oggi servono per prepararne circa due tazze.

Le proprietà dell'alga Kombu

Prepararemo magari un articolo apposito dedicato alle alghe, ai vari tipi e proprietà, ma nel frattempo, vediamo nello specifico perchè questo "frutto del mare" fa bene alla nostra salute.

Innanzitutto è ricca di *calcio, iodio* (ma povera di sodio), *potassio* e altri minerali, e *vitamine, soprattutto quelle del gruppo B*, in grado di combattere lo stress e ridare energia.

Ha proprietà **disintossicanti e alcalinizzanti**, rinforza il nostro **sistema immunitario**, favorisce la circolazione ed infine **migliora digestione e metabolism**o.

E' quindi un alimento molto prezioso, da utilizzare comunque con moderazione; normalmente **la puoi trovare in vendita essiccata**, e quindi devi lasciarla in ammollo prima dell'utilizzo, oppure anche **in polvere, pronta all'uso**.