

HIJIKI CON VERDURE

Gr. 10 di hijiki
3 carote tagliate a strisce verticali
1 cipolla tagliata a dadini
1 gamba di sesamo tagliato a dadini
poco olio di sesamo
un pizzico di sale
una spruzza di aceto di riso
tamari

Mettete a bagno le alghe per 10 minuti, poi scolatele conservando l'acqua e tagliatele a pezzetti. Mettete le alghe in una pentola con metà dell'acqua di ammollo e l'altra acqua fino a coprirle e fatele bollire per circa 20 minuti a fuoco lento.

In un altro tegame scaldate l'olio con la cipolla, poi aggiungete le altre verdure e infine le alghe e cuocete per circa 10 minuti con un cucchiaino d'acqua. A fine cottura aggiungete il tamari, l'aceto di riso e mescolare. Servite caldo.