

KOMBU CAROTE E BARDANA - KINPIRA

3 cm di alga kombu

1 tazza di bardana tagliata in diagonale spessa

2 tazze di carote tagliate in grossi pezzi

acqua

1 o 2 cucchiaini di salsa di tamari

Tenete a bagno la kombu e tagliatela in cubetti, mettetela sul fondo di una pentola e poi copritela prima con la bardana e poi con le carote. Versate dell'acqua fino a coprire le carote, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma al minimo, coprire le carote, portate ad ebollizione, abbassate la fiamma al minimo, coprite la pentola e fate cuocere finchè la bardana e le carote non si siano intenerite. Condite con un po' di salsa di tamari, rimettete il coperchio e fate cuocere finchè tutto il liquido di cottura non sia evaporato. A fine cottura, mescolate tutti gli ingredienti e rivestiteli con il succo