

Alghe e germogli di soia

Le ricette di contorni su RicetteItalia.org

Per 4 persone:

4 strisce alga kombu
salsa di soia
4 carote
4 manciate germogli di soia
olio d'oliva extra-vergine
sale

Preparazione

Mettere in ammollo l'alga kombu in acqua tiepida per circa 10 minuti, lavarla sotto l'acqua corrente e tagliarla a sottili striscioline. Bollire in acqua con aggiunta di salsa di soia l'alga per circa 20 minuti. In una padella capiente, scaldare l'olio d'oliva extra-vergine, unire l'alga, le carote tagliate a rondelle sottili ed i germogli, far saltare per qualche minuto aggiustando di sale se necessario e servire.

[Ricette Italia - Le tue ricette di cucina online.](http://www.ricetteitalia.org)

<http://www.ricetteitalia.org>