

## Algas y verduras: Salteado de arroz integral

Combinar **algas y verduras** en un mismo plato es una idea más que interesante. Además, los nutrientes que aporta también el arroz integral lo convierten en un potente recuperador del organismo. Las algas constituyen desde hace algún tiempo, una nueva fuente de nutrientes para los países occidentales, ya que ayudan a enriquecer la dieta habitual haciendo que la cocina crezca en variedad. Las hay verdes, rojas, pardas... y de tamaños diversos, algunas de ellas hasta alcanzan incluso decenas de metros de longitud. Su riqueza en mucílagos facilita la digestión y ayuda a regular el tránsito intestinal. Tienen un gran contenido en vitaminas y minerales que refuerzan el sistema inmune. Además, es importante destacar que algunas variedades poseen proteínas de alto valor biológico. Por su parte, el **alga kombu** contiene gran cantidad de calcio, yodo y magnesio.

### Ingredientes

200 g de **arroz integral**

1 cebolleta

1 calabacín

3 cucharadas de salsa de soja

1 flor de brócoli

250 g de **algas kombu**

1 pimiento rojo

1 vasito de vino Montilla-Moriles

3 cucharadas de láminas de bonito seco

4 cucharadas de aceite de oliva virgen

1 cucharada de ajinomoto

Sal y pimienta

### Preparación de las algas y verduras con arroz integral

Primero, ponemos las **algas** a remojar en agua caliente durante 30 minutos.

Después, hervimos el **arroz integral** en agua y sal durante 40 minutos, tiene que quedar suelto.

A continuación, cortamos las verduras en cuadritos y las salteamos en una sartén con el aceite de oliva en el siguiente orden:

cebolleta, pimiento, brócoli en ramitas y calabacín. Sazonamos y agregamos el vasito de vino. Después, cuando las verduras estén listas añadimos las **algas** escurridas y picadas al gusto, y el ajinomoto. Por último, ponemos el arroz y la salsa de soja. Por último, lo mareamos un poquito y ¡LISTO!

En el momento de servir espolvoreamos con las láminas de bonito. ¡ESTÁ RÍQUÍSIMO!

Si te gustan las recetas con algas, te recomendamos nuestra **Ensalada de algas wakame con mejillones**.