tartine salute
Postato da griso - 2007/01/29 16:45

Vi consiglio un antipasto vegetariano pro salute..
Ingredienti:

-Alghe Hiziki (alghe di mare giapponesi) le trovate nei negozi di alimentazione naturale o bio

-Shoyu (salsa di soia ma non quella dei ristoranti cinesi)

-1 limone

-2 cucchiai d'olio extra vergine di oliva

-1 spicchio d'aglio (io gli levo l'anima per renderlo un po' piú digeribile)..

-Prezzemolo tritato

Fate macerare per 20 minuti le alghe essiccate per reidratarle in acqua tiepida.
Passati i venti minuti, scolate e rimettete le alghe in 2 o 3 dita di acqua con 2 cucchiai di shoyu.. Mandate in ebollizioene e lasciate che tutto il liquido evapori.
Nel frattempo spremete il limone in un bicchiere e pulite lo spicchio d'aglio..
Quando l'ebollizione delle alghe sarà completata e tutto il liquido sarà sparito, toglietele dalla pentola, unitele al succo di limone a 2 cucchiai di olio, all' aglio, al prezzemolo e frullate il tutto finchè non sarà tutto uniforme.. Nel caso in cui il risultato sia troppo denso, aggiungete olio a volontà senza esagerare naturalmente..
A questo punto dovreste aver creato una crema dal colore non troppo attraente ma spalmata su una tartina tostata e imburrata vi accorgerete di quanto vi piacerà..
Salute totale, le alghe sono notoriamente le uniche che rimuovono le radiazioni..
Provate e.. buon appetito

Griso

==========

Re:tartine salute
Postato da Katia81ch - 2007/04/11 09:14

Tra una settimana devo giusto preparare un apero e ho un invitato vegetariano...
Ne aprofitto e provo la tua ricetta!

==========

Re:tartine salute
Postato da Khorne - 2007/04/11 10:59

Hai anche qualche idea per tartine non vegetariane?
Io in genere le facco con una crema di tonno che è la fine del mondo... semplice ma buonissima ;)

==========

Re:tartine salute
Postato da Katia81ch - 2007/04/13 15:04

Sì, involtini con spuma di prosciutto.
E poi le classiche con i salumi.
A dire il vero negli ultimi tempi ho trovato diverse idee senza carne o salumi.
Tipo i "funghetti velenosi" fatti con le uova di quaglia e i pomodorini cherry (semplici, ma fanno un effetto carinissimo).
Oppure i topini fatti con le rape (idem come sopra).
O anche le tartine con burro e olive, le palline di formaggio piccanti, i datteri ripieni di formaggio a pasta molle (squisiti!!!), ...

==========

Re:tartine salute
Postato da Katia81ch - 2007/04/13 15:07

Scusa... ho realizzato dopo che forse la domanda era rivolta a Griso... sorry!

==========

Re:tartine salute
Postato da Khorne - 2007/04/13 15:20

Non importa, chiunque possa darmi buone ricette è più che benvenuto: essendo io orribilmente scarso in cucina, ogni consiglio è potenziale salvatore della mia vita gastronomica :D

==========