

## JAPON\_ENSALADA DE ALGAS Y TOMATE CHERRY



### Ingredientes para 4 personas

- 5 cucharadas de Alga wakame
- 150 gramos de Tomate cherry
- 150 gramos de Tofu fresco
- 2 cucharadas de Salsa de soja

### Preparación

- 1) Dejar en remojo el alga Kombú una media hora en agua tibia. Hacer lo mismo, pero en otro recipiente con el alga Wakame (Hay que tener en cuenta que las algas triplican su volumen al rehidratarlas).
- 2) Cortar el tofu a dados y lavar los tomates.
- 3) Cortar el alga Nori en juliana. Secar con un papel absorbente el exceso de agua de las algas Kombú y Wakame, y partir a juliana la primera.
- 4) Mezclar los tres tipos de alga como el tofu y los tomates cherry y aliñar con salsa de soja.
- 5) Servir inmediatamente ya que la gracia es que el alga Nori esté crujiente, creando así un contraste de texturas.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 66,99 Kcal.; Proteínas: 8,68 g; Hidratos de carbono: 5,07 g; Grasas: 2,42 g;

### Comentario nutricional

Si el tofu clásico se nota muy soso emplear el ahumado ya que este tiene un sabor mucho más intenso que recuerda al salmón ahumado. Si se desea se puede variar el tofu por queso fresco, e incluso añadirle atún o maíz como a una ensalada clásica.