



ALGA SPAGHETTI DI MARE STUFATA CON CIPOLLE

(vegan, senza glutine)

20 g circa di alga spaghetti di mare essiccata
1 cipolla rossa
2 pomodorini secchi al naturale
uno spicchio d'aglio
semi di finocchio e di fieno greco
erbe secche tritate (io ho usato salvia selvatica, equisetto, malva e origano)
olio extra vergine d'oliva
sale fino integrale
lievito alimentare in scaglie

Ho messo a mollo l'alga per mezz'oretta, poi l'ho sciacquata.

Ho messo un filo d'olio in padella (io ne uso una di ghisa), l'aglio schiacciato, la cipolla tagliata a dadini, i pomodorini tagliati a pezzettini, le spezie e le erbe, l'alga precedentemente ammollata e tagliata a pezzetti (ma la si può anche lasciare intera), un pizzico di sale (o anche di salsa di soia), ho fatto insaporire, ho aggiunto un dito di acqua e ho cotto un'oretta a padella coperta e fuoco basso.

Alla fine ho spolverato con del lievito in scaglie, si può anche usare un trito di mandorle o anacardi.

L'alga Spaghetti di Mare si chiama Himantalia Elongata ed è molto ricca di sali minerali, oligoelementi, proteine.

Contiene molto potassio, molta vitamina C, vitamina E e ferro, magnesio, rame, zinco, fosforo, zolfo, selenio, manganese, iodio.

Aiuta in caso di ritenzione idrica, detossifica, modula il sistema immunitario potenziando le difese.

*

<http://www.stellapederzoli.it/alga-spaghetti-mare-stufata-cipolle/>