

KOMBU ROYAL

Sabato scorso all'algheria tra le altre cose abbiamo assaggiato la kombu royal ed era buonissima, praticamente non sapeva di alga! Cioè sì, un po', voi mangereste una mela che non sa di mela? Ma è moooooooooolto più delicata di tante altre alghe, è dolce, e non puzza mentre cuoce. La potete rifilare a qualcuno dicendogli che è una verdura, scommettiamo? :-)

Sia io che fedra l'abbiamo subito rifatta a casa. Buonissima. No, la kombu normale che si trova più facilmente non va bene ;-)

2 strisce di kombu royal secca, circa 15 gr
300 ml acqua
200 ml aceto di mele bio
pepe rosa/coriandolo/anice/cumino o altre spezie a piacere
un pizzico di sale affumicato

Ho sciacquato l'alga per togliere eventuali residui e messo tutti gli altri ingredienti in un pentolino, portato al bollore e buttato l'alga, fatto cuocere a fiamma bassa per un'ora, poi strizzato e tagliato a listerelle, condito con olio d'oliva.

Laminaria Saccharina (Kombu Royal)

E' una grande Alga Bruna particolarmente ricca in potassio, laminarina e alginati. E' l'unica Alga insieme alla Laminaria digitata a contenere importanti quantità di iodio.

Se usata con regolarità riattiva il metabolismo, favorisce la circolazione sanguigna, regola le pressione arteriosa ed aiuta il drenaggio e la disintossicazione.

Ha un gusto dolce e la foglia è sottile e delicata.

(dal ricettario dell'algheria - <http://www.algheria.it/download-ricettario.php>)

