

## Baja Kelp® Arame

Una de las algas más prestigiadas porque sus muchas variantes en la cocina debido a los suaves y delicados matices de sus sabores de tonos dulzones y texturas suaves y carnosas y su rico aroma. Se la prefiere con granos y cereales, vegetales y tofu, por lo que se recomienda para alimentación vegetariana.

*En su versión de fronda entera, al natural, requiere con frecuencia ser pre-hidratada o marinada en el sazón de elección, cortada en tiritas, e incorporada al proceso de cocción.*

### SOPAS

Sustituir por la Baja Kombu

### ENSALADAS

#### Sunomono, entrada japonesa de pepino (para 2 porciones))

Salsa de soya o tamari  
Sucanat o Azúcar moreno  
Vinagre de arroz  
1 pepino  
Alga Baja Arame

Pelar y cortar el pepino a trozos longitudinales de unos 4 cm. de largo. Hacer cortes a lo largo en sentido vertical y horizontal, hasta conseguir bastoncitos muy finos. Hacer entonces una salsa con 2 cucharadas de vinagre de arroz y 1 cucharada de Sucanat o azúcar mascabado o demerara. Añadir salsa de soya al gusto. Disolver el azúcar y añadir el pepino cortado a trozos. Servir muy frío acompañado de alga Baja Arame rehidratada y precocida cortada en tiras muy finas.

#### Ensalada Macerada con Algas y Jugo de Naranja

Zanahorias, Betabel y Nabo cortados en tiritas finas palillos  
Alga Baja Arame remojada durante 10 min. y cortadas en tiras finas  
Jugo de naranja y limón  
Ralladura de naranja y limón  
Salsa de soya.

Se maceran todos los ingredientes durante 6-8 horas o más. Se sirve a temperatura ambiente con ralladura de naranja espolvoreada.

NOTA: la cantidad de alga Baja Arame debe ser muy pequeña en comparación con el resto de verduras.

## **ENSALADA CON TOFU FRITO 2-3 porciones.**

1 zanahoria cortada fina estilo Juliana  
1 manojo de ejotes cortados fino  
4-5 rábanos cortados en rodajas finas  
1/3 de taza de alga remojada 10-15 minutos, escurrida y cortada en tiras  
½ bloque de tofu cortado a tiras  
aceite de oliva  
Sal marina

Aliño:

1 ajo picado  
1 cucharadita de aceite de ajonjolí tostado  
2 cucharadas de miso blanco  
2 cucharadas de vinagre de arroz  
1 cucharada de vinagre de ciruela o balsámico

1. Cortar las verduras en trozos finos estilo Juliana.
2. Hervir agua, añadir una pizca de sal marina. Escaldar las verduras (excepto los rábanos) empezando con las de menos sabor o color, durante 15-20 minutos.
3. Retirar del fuego, lavar con agua fría y escurrir.
4. Saltear las tiras de tofu con aceite de oliva hasta que estén crujientes.
5. Mezclar todas las verduras escaldadas junto con el alga, los rábanos crudos y el tofu. Aliñar, mezclar bien y servir.

## **PLATILLOS**

### **Quinoa con Verduras (Ingredientes para 3-4 personas):**

2 puerros, 2 zanahorias, 1 nabo  
Un puñado pequeño de ejotes o un ramo de brócoli  
2 tazas de quinoa  
4 tazas de agua  
Aceite el necesario  
Sal marina al gusto  
Cúrcuma  
Alga Baja Arame

Se pone a remojar un puñado de alga en un vaso de agua. Se saltean los puerros con aceite, se cortan las zanahorias en palillos y se añaden, lo mismo que el nabo. Cuando está sofrito, se añaden los ejotes cortados finos o el brócoli en ramitos, o ambas cosas. Se añade el agua y se deja que hierva todo junto, echándole sal y una pizca de cúrcuma, durante 10 min. Cuando el caldo está hecho, se echa la quinoa lavada y se escurre el alga y se añade también. Se deja cocer todo junto a fuego lento durante 15 min., rectificando de sal si fuera necesario.

**Variantes:** se pueden añadir las verduras que deseemos: coliflor, calabacita, calabaza amarilla, alcachofa, elote, etc. No hace falta mezclar muchas verduras diferentes, con que tenga 3 o 4 es suficiente para darle un sabor sabroso. También se pueden añadir pedazos de pescado o marisco al gusto. Otra variante es sustituir la quinoa por mijo, un cereal que nos aporta muchos nutrientes básicos. Pero si utilizamos mijo es mejor no añadir pescado ni marisco y es fundamental usar verduras dulces: calabaza, maíz, cebolla, coliflor, repollo, etc. Para elaborar este plato con mijo, las medidas son: 1 taza de mijo por 2 y ½ de agua, dejándolo cocer durante 20 minutos aproximadamente.

### **Empanada**

Semillas de ajonjolí  
Pimienta negra  
Orégano y Tomillo  
1 cebolla grande  
Una lámina de masa de hojaldre  
3 zanahorias  
40 gr Baja Arame cortada en tiras finas  
Aceite de oliva  
Sal marina

Descongelar la masa. En un cuenco con agua tibia, hidratar las algas. Picar fino la cebolla y las zanahorias peladas, y sofreírlas a fuego bajo en una sartén con una cucharada del aceite. Cuando las algas estén blandas, escurrir, picar y añadirlas al sofrito. Corregir de sal y añadir un pellizco de cada especia. Tapar y dejar cocinar lentamente, hasta que esté todo al dente, unos 15 ó 20 minutos.

Estirar el hojaldre sobre una mesa con harina espolvoreada. Cortar círculos con un vaso ancho, y pinchar con un tenedor para que no suba luego demasiado. Colocar 1-2 cucharadas del relleno y tapar con otra rueda de masa, con los bordes humedecidos en agua. Sellar los bordes con un tenedor, dejando la huella de sus puntas, barnizar con unas gotas de aceite la superficie y decorar con las semillas de ajonjolí. Con el horno precalentado, hornear unos 10-15 minutos, a 210 °C o hasta que estén doradas y crujientes, y servir enseguida.

Se puede probar esta misma receta con otra variedad de alga comestible como el Baja kombu.

### **Espaguetis de Arroz con Vegetales**

Espaguetis de arroz (fideos chinos)  
1 zanahoria  
1 pimiento rojo  
Germinados de Soya o Chop Suey

Granos de elote  
Cebollinas  
½ taza de algas Baja  
Salsa de soya o tamari  
Sal marina  
Pimienta  
Aceite de Oliva

Hervir los espaguetis de arroz siguiendo las instrucciones, colocar en agua fría para cortar la cocción y apartarlos. Mientras tanto, comenzar a sofreír los vegetales. Colocar la zanahoria en juliana, el pimiento cortado en tiras y el elote, a la vez que se añaden las cebollinas cortadas en láminas. Añadir salsa de soya a la vez que se colocan las algas (previamente remojadas) al revuelto. También incorporar los espaguetis y seguir cocinando hasta que esté todo a punto. Añadir más salsa de soya y servir.

### **Espagueti Marino con Aguacate**

Un puñadito de tiras finas de Baja Arame deshidratada  
½ aguacate  
Aceite de oliva  
Rebanadas de pan integral  
Ajo  
Semillas de ajonjolí

Hervir el alga durante 20 min. o más, escurrir y dejar que enfríe. Frotar las rebanadas con ajo y añadir un chorrito de aceite. Colocar encima el aguacate laminado, y luego las tiras de alga. Culminar la rebanada con el ajonjolí.

Puede usarse como acompañamiento a de algún platillo o como aperitivo.

### **Paella Vegetariana o Arroz con Alga y Verdura Valenciana**

Adaptación vegetariana, con arroz integral, algas y verdura valenciana, de la tradicional paella, para 4 porciones.

125 gr. Chícharos, o habas o garbanzos verdes  
Pimiento rojo y verde, al gusto.

Unos ajos, al gusto.  
Un tomate mediano picado no muy fino.  
Algas kombu, wakame y Arame.  
Arroz integral, un vaso de arroz por persona.  
Dos cubitos de consomé vegetal natural o equivalente.  
Aceite de oliva, medio vaso pequeño

3 vasos de agua por cada de arroz.  
Un poco de sal marina.

Trocear las leguminosas verdes y el pimiento rojo. Poner una sartén paellera al fuego con aceite de oliva. Añadir la verdura y sofreírla a fuego lento, pero sin hacerse mucho. El tomate puede agregarse al final, ya que es lo que menos tiempo necesita, y no muy frito.

Añadir el agua que cubra la sartén o paella sin salirse y poner fuego más fuerte para que cueza. Añadir unas tiritas alga Baja Arame y unos trocitos de algas kombu y wakame en el agua, y el consomé al gusto. Probar el caldo y rectificar de sal, si es necesario. En cuanto cueza se puede echar el arroz.

Se remueve y luego se deja cocer durante el tiempo necesario, según sea arroz integral (40 minutos), o semi-integral (25 minutos), consultando el paquete.

### **Risotto con Champiñones y Algas**

500 gramos de champiñones  
1 puñado de tiras finas de alga Baja Arame seca  
350 gramos de arroz blanco especial para risotto (se puede con otros)  
1 vaso de vinagre de sidra  
1 cebolla  
4 dientes de ajo  
50 gramos aceite de oliva virgen  
1 cubito consomé vegetal o equivalente  
sal marina  
pimienta negra recién molida  
1 litro de agua

Cortamos los champiñones a cuartos y ponemos en remojo las algas. Picamos finamente la cebolla y el ajo y la rehogamos con el aceite. Cuando estén blandos añadimos los champiñones y damos unas vueltas hasta que suelten y consuman su jugo. Ponemos las algas y rehogamos un minuto más. Añadimos el arroz, damos algunas vueltas más durante 1-2 minutos, esparcimos por encima el consomé vegetal. Añadimos el agua fría, el vinagre, la sal y ponemos a hervir a fuego suave, semicubierto para que no evapore demasiado, removiendo de vez en cuando durante 15 min. No debe quedar seco, sino textura cremosa.

Al terminar espolvoreamos con pimienta negra al gusto, y ajustamos el punto de sal. Mezclamos todo, dejamos reposar un minuto y servimos.

### **Alga con Cebolla y Avellanas o Almendras**

3 cebollas medianas (cortadas a media luna)  
2 cucharadas aceite de oliva

Sal marina al gusto

½ taza alga Baja Arame

Salsa de soya

Jugo concentrado de manzana

Avellanas o almendras tostadas troceadas

Lavar el alga y remojarla 10 minutos en agua que cubra su volumen. Escurrirla.

Cortarla en tiras finas.

Saltear las cebollas con un aceite de oliva y pizca de sal por 12 minutos. Añadir el alga, el jugo de manzana y cocer con tapa 30-40 minutos a fuego bajo. Aliñar con salsa de soya.

Decorar el plato con las avellanas o almendras.

### Tortitas con Arroz

1 ½ tazas arroz integral cocido.

1 ½ taza pan rallado integral.

1 huevo.

1 cebolla mediana finamente cortada.

1/3 taza Baja Arame remojada y finamente cortada.

2 cucharaditas miso.

2 cucharaditas tahini.

aceite de oliva virgen

tomillo.

Mezclar bien todos los ingredientes en un platón hasta que se amalgamen bien.

Formar con la masa resultante seis tortitas. Posteriormente calentar en una sartén grande abundante aceite de oliva y freír en él las tortitas, hasta que se doren por los dos lados y la masa esté cocida por el centro. Estas tortitas son un buen sustitutivo del pan y en el invierno se pueden servir con sopas.

### Con Hongos y al Ajillo 2 porciones.

10 setas bien lavadas y troceadas grandes

½ taza alga Baja Arame (lavada, remojada 10 min., escurrida y cortada en tiras)

1 ajo picado fino

perejil picado fino

2 cucharadas salsa de soya

2 cucharadas jugo de manzana

aceite de oliva.

Colocar un poco de aceite de oliva en la sartén y sofreír rápidamente el ajo picado. Añadir los hongos y la salsa de soya. Saltear sin tapa durante 5 minutos. Añadir el alga Baja Arame y el concentrado de manzana. Tapar y cocer a fuego bajo durante 5-10 min. o hasta que el jugo que desprenden los hongos se haya evaporado. Servir con el perejil picado.

### **A la Cazuela** 5 porciones.

40 g de tiras finas de Baja Arame  
200 g de seitán (carne de gluten) o tempeh o tofu  
2 pimientos rojos medianos  
1 berenjena grande  
2 tomates medianos  
1 cebolla grande  
1 cucharadita de sal marina  
3 cucharaditas de aceite de oliva  
2 cucharadas de salsa de soya  
Una pizca de ajo, perejil y almendras tostadas

Se ponen en remojo las algas en 1 litro de agua durante 15-20 min., se escurre, se cortan y se reservan junto con el agua.  
En una cazuela se sofríen durante 5 min. las cebollas juntos con los pimientos, los tomates y la berenjena (previamente cortada y limpia de jugo con un poco de sal por encima), todo cortado a dados.  
Se añaden el seitán (o tempeh o tofu), también en dados, y las algas, dejando que todo cueza 2-3 min. Se agrega entonces el agua del remojo, la sal y la salsa de soya. A los 20 min. aprox. se agrega la picada de ajo, perejil y almendras y se deja cocer 5 min. más tiempo a fuego fuerte.

### **Salteado de Ejotes** 2 porciones.

250 gramos ejotes tiernos cortados por la mitad  
1 taza de alga Arame  
1 diente de ajo picado  
2 cucharadas soperas semillas de ajonjolí tostadas  
sal marina al gusto

Aliño:

1 cucharada soperas de salsa de soya  
1 cucharada soperas de jugo concentrado de manzana  
aceite de oliva al gusto

1. Hervir los ejotes durante 4-5 min. con una pizca de sal marina.
2. Lavar el alga con agua fría, remojar durante 15 minutos en agua caliente que cubra su volumen. Escurrir. Cortar en tiras finas.
3. Sofreír el ajo con aceite de oliva durante un par de minutos, añadir los ejotes, el alga remojada, un chorrito de salsa de soya y el jugo de manzana. Saltear bien durante 3-4 minutos.
4. Añadir las semillas de ajonjolí y servir inmediatamente.