

BAJA NORI HOJUELAS

La Baja Nori es una de las algas más conocidas debido a la popularidad del sushi, pero también se la utiliza en hojuelas para elaborar condimentos, sopas, botanas, sazonadores, y repostería.

De color más bien rojizo, cambia a verde-negruzco al tostarla o cocerla. Viene molida en hojuelas grandes o muy finas.

Casi todas las recetas requieren que se la tueste al horno o ligeramente en una sartén.

Es 70% asimilable y contiene 25-30% de proteína de alta calidad biológica, superior a lentejas y germen de trigo, en forma de aminoácidos libres. Posee mucho beta caroteno y vitamina A -más que la yema de huevo- y tanta B-12 como las vísceras animales.

Como alimento funcional favorece la reducción de depósitos grasos, previene la arteriosclerosis y ayuda a regular la hipertensión arterial. Muy útil contra la astenia y para enriquecer la dieta de niños y atletas.

ENSALADAS y ADEREZOS

Ensalada Waldorf a la Nori (rinde 6 porciones)

Necesita:

- 5 manzanas en cuartos, rebanadas
- 2 brazos de apio deshilachados, picados
- 2/3 taza nueces picadas
- 3-4 cucharadas Vegenesa o Tofunesa o Mayonesa casera
- ¼ taza Jugo de limón

Preparación:

Tostar Hojuelas Baja Nori y espolvorear sobre la ensalada al servirla.

Ensalada QuiNori con salsa de aguacate (rinde 2 porciones)

Necesita:

- ½ lechuga pequeña
- 2 puñados quinoa
- Hojuelas Baja Nori al gusto

1 cucharadita semillas de chía
1-2 cucharadas nueces picadas
4 cucharadas Vegenesa o Mayonesa casera
1 aguacate
Jugo de 1 limón
1 pizca sal

Preparación:

Cocer quinoa en agua con sal (1 parte quinoa por 2 ½ agua).
Licuar la Vegenesa o Mayonesa con el aguacate pelado, el jugo de limón y la sal, ajustando al gusto.
Poner la Quinoa sobre una cama de lechuga espolvoreando las hojuelas de alga, la nuez picada y las semillas.

Ensalada QuiNori con mango y camarón

Necesita:

300 g quinoa
8 a 10 camarones cocidos y pelados
1 cebolla morada
1 mango
1 pepino
1 aguacate
1 jitomate
2 cucharadas Baja Nori hojuela fina
Cilantro fresco al gusto
Jugo de limón al gusto
Aceite de oliva suficiente
Salsa de soya
Vegenesa o Mayonesa casera
Chile Cayén en polvo

Preparación:

Cocinar la Quinoa con 1 ½ partes de agua y una pizca de sal.
Dejar enfriar.
Picar fino la cebolla. Cortar en cuadritos la mitad de los camarones, el aguacate, el mango y el jitomate.
Mezclar todo en un bol y aliñar con aceite de oliva, sal, y unas gotas de salsa soya, jugo de limón y hojas de cilantro al gusto.

Añadir la Quinoa y las hojuelas de Nori. Revolver muy bien y rectificar los sabores si hace falta.

Mezclar cayén al gusto con la vegenesa o mayonesa.

Servir la Quinoa en un bol, decorado con los camarones restantes y la mezcla de vegenesa con cayén.

Sazonador Baja Nori

Necesita:

Partes iguales de Baja Nori hojuela fina, orégano, mejorana, albahaca, tomillo, romero, perejil, estragón.

La mitad de proporción de semillas de apio y hoja seca de eneldo.

Preparación:

Mezclar todo usando procesador o licuadora y almacenar en frasco.

Sazonador con Yogurt y Mayonesa

Necesita:

2 cucharadas Sazonador Baja Nori

2 tazas yogurt

2 tazas mayonesa o vegenesa

1-2 dientes de ajo machacado

Preparación:

Mezclar muy bien todo junto.

Aderezo Ruso a la Baja Nori

Necesita:

200-250 g tofu

2 cucharaditas Sazonador Baja Nori

2 cucharadas aceite (de Oliva o Uva o Aguacate)

2 cucharadas jugo de limón

1-2 dientes de ajo

¼ taza cátsup natural

1 cucharadita salsa soya o tamari

½ cucharadita curry

Preparación:

Mezclar todo junto en licuadora hasta darle una consistencia cremosa.

Aderezo Italiano a la Baja Nori

Necesita:

200-250 g tofu
1 cucharaditas Sazonador Baja Nori
3 cucharadas aceite (de Oliva o Uva o Aguacate)
1 cucharada vinagre (de manzana o balsámico)
1-2 dientes de ajo machacado
¼ taza cátsup natural
1 cucharada tahini (o crema de ajonjolí)

Preparación:

Mezclar todo junto en licuadora hasta darle una consistencia cremosa.

Tofunesa a la Baja Nori

Necesita:

200-250 g tofu
1 cucharaditas Sazonador Baja Nori
2 cucharadas aceite (de Oliva o Uva o Aguacate)
1 cucharada vinagre (de manzana o balsámico)
2 cucharadas mostaza amarilla preparada
½ cucharadita miel o jarabe agave
1 cucharadita miso

Preparación:

Mezclar todo -excepto el aceite- en licuadora hasta darle una consistencia cremosa.

Agregar el aceite y continuar hasta integrarlo completamente.

PLATILLOS

Paté Baja Nori

Necesita:

- Al gusto: zanahorias, apio y calabacita en tiras gruesas.
- ½ taza hojuelas Baja Nori
- 2 cucharadas jugo concentrado de manzana. Vinagre de manzana.
- Orégano al gusto.
- 1 bloque tofu fresco de 450 g.
- 1 cucharada Mugi Miso.
- 2 cucharadas aceite de Oliva o de Uva.

Preparación:

Colocar el alga en la cazuela y cubrirla con agua fría para remojarla 20 min. Tirar el agua y cubrir de nuevo la mitad del volumen del alga con agua.

Añadir unas gotas de jugo de manzana y el vinagre.

Cocer con tapa a fuego medio-bajo 20-30 minutos o hasta que esté tierna y se haya evaporado toda el agua.

Luego, hervir el tofu durante 5 minutos y hacerlo puré inmediatamente

con el alga cocida, orégano y los demás ingredientes, hasta conseguir una textura homogénea.

Hervir las tiras de verduras al dente (zanahorias y apio juntos, por 3 minutos y la calabacita sólo 1 minuto).

Lavarlos con agua fría, escurrirlas y servir con el paté.

Consejo: se puede experimentar con otras especias como la pimienta negra, la albahaca, el comino, curry, etc.

Albóndigas QuiNori (rinde 12 piezas)

Necesita:

Para albóndigas:

- 5 cucharadas quinoa cocida
- 4 cucharadas pan rallado
- 1 cucharada lino molido
- 1 cucharada Baja Nori hojuela fina
- 1/2 cucharadita sal marina
- 1/2 cucharadita pimentón
- 1/2 cucharadita eneldo
- 1 cucharada aceite de oliva

Para panaché:

- ½ pimiento morrón rojo
- 1 zanahoria grande
- ½ macito hinojo
- 3 brazos apio
- 1 cucharada aceite de coco o uva o arroz, para sofreír
- ¼ cucharadita mostaza en grano
- ½ cucharadita sal marina
- 1 cucharadita sucanat o demerara o mascabado

Caldo para las albóndigas:

- 3 cucharadas aceite de oliva
- 1 cucharadas sucanat o demerara o mascabado
- 1 cucharada vinagre balsámico
- 2 cucharadas salsa soya

Preparación:

Cocer la quinoa y cuando esté tibia mezclarla con el resto de ingredientes hasta formar una pasta. Luego formar bolitas con ambas manos.

Colocar en un sartén con tapa el aceite, y ya caliente, saltear allí todas las verduras picada finamente (excepto la zanahoria que va en rodajas finas). Tapar, bajar la flama y cocer por 5 min moviendo cada tanto.

Condimentar las verduras con sal y mostaza. Dejar exudar 3 min y añadir la cucharadita de azúcar. Cocer otros 3 min y retirar del fuego. Reposar con el sartén tapado.

En otro sartén colocar aceite de oliva, y ya caliente colocar las albóndigas. Sofreírlas zarandeando el sartén de forma circular para que roten, cocinando 3-4 minutos a fuego alto. Mezclar aparte el resto de ingredientes del caldo añadir al sartén con las albóndigas. Bajar la flama al mínimo y zarandear el sartén tapado para que impregnar las albóndigas. Colocar 5-6 albóndigas sobre las verduras.

Pudín de Elote y Nori

Necesita:

- ½ taza Baja Nori hojuelas
- 2 tazas granos de elote

- 1 ½ tazas leche y/o crema de coco
- 2 cucharadas de chile morrón
- 1 cucharada mantequilla coco o vaca (sin sal) o de almendra o avellana

Preparación:

Hornear ligeramente las hojuelas hasta que cambian de color.

Combinar los ingredientes en una cazuela o molde engrasados.

Hornear a 180° C durante 45 minutos.

Servir con cebollina picada (opcional)

Chowder Papa-Nori

Necesita:

- 1 cucharadita Baja Nori Hojuelas remojadas
- 1 papa grande lavada con cepillo y cortada en cuadritos
- 2 cucharadas salsa soya o tamari o aminos líquidos
- ¾ taza agua
- ½ diente ajo, picado
- 2 cucharadas cebolla picada
- 1 cucharadita miso
- ½ taza leche (o de coco, sin endulzar)
- Yerbas de olor y sal marina al gusto

Preparación:

Hervir la Nori, la papa y salsa de soya por 30 minutos o hasta que la papa se ablande. Hacerlos puré. Agregar el resto de ingredientes y cocinar a fuego lento por unos minutos.

Foo Younori

Necesita:

- 1 cucharada Baja Nori Hojuelas
- 1 taza germinados chop suey
- ¼ taza cebolla picada
- 1 cucharada salsa soya
- 1 ½ cucharadas aceite (arroz o aguacate o uva o canola)
- 2 cucharadas semillas girasol o ajonjolí tostadas

2-3 hongos

Especias al gusto: ajo y jengibre, como mínimo

Preparación:

Calentar el aceite y freír el alga con las semillas ligeramente, hasta que cambie a color verdoso y textura tronadora, y apartar.

Por separado saltear ligeramente las cebollas, los hongos, los germinados y las especias, y rociar la salsa de soya.

Opcionalmente incorporar huevos batidos y cocinar hasta que estén parcialmente hechos, voltear, y terminar de cocer.

Servir aderezando con el alga y las semillas.

Puede agregarse al salteado o al servir, alguna carne vegetariana.

Salsa para Foo Younori

Necesita:

1 ½ cucharadas maicena o arrurruz o harina de tapioca

2 cucharadas salsa soya natural

1 cucharada jugo de limón o ciruela encurtida machacada

½ cucharadita Bajakelp gránulos

1 taza agua

Preparación:

Poner todos los ingredientes en la olla y llevar a hervor, baja a flama media, revolviendo todo el tiempo hasta espesar.

PANADERÍA y REPOSTERIA:

Polvorones de Nori (rinde poco más de 30 piezas)

Necesita:

1 barra mantequilla sin sal, suavizada, o mantequilla de coco

¾ taza Sucanat o Demerara o Mascabado

1 Cucharada aceite (Coco o Arroz o Ajonjolí o Tahini)

1-1/4 taza harina Trigo integral (o Spelt o sin gluten)

1/8 cucharadita sal marina molida

1/4 taza Baja Nori en hojuelas

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Forrar 2 charolas con papel para hornear.

En una bandeja cremar la mantequilla, incorporarle el azúcar, salpicarle el aceite e incorporarlo. Añadir la harina y la sal, y batir hasta que la mezcla esté suave y homogénea. Entonces agregar las hojuelas de Baja Nori y seguir batiendo hasta que se distribuyan en toda la mezcla.

Con las manos comprimir la masa en la charola hasta que tenga un espesor de menos de 1 cm refrigerar entre 30 min y 24 hs.

Cortar la masa en rectángulos. Hornear hasta dorar durante 15 min. Sacarlas del horno y cortarlas mientras están calientes. Dejar enfriar.

Panqués Baja Nori (Rinde 6 Porciones)

Necesita:

1 litro leche (Coco o Almendra)

3 huevos

50 g Crema de Coco o Aceite Coco (o 4 cucharadas Ghee)

1-2 cucharadas Baja Nori hojuela fina

Cantidad necesaria Harina Integral para Panqueque

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa ligera.

Reposar en recipiente tapado 30 min.

Comenzar a engrasar una sartén, verter 1 o 2 porciones y esparcir por toda la superficie. Dejar cocer y darles vuelta.

Esta base se puede usar dulce o salada.

Crepas Baja Nori (Rinde 4 Porciones)

Necesita:

8 cucharadas Harina Integral preparada para Panqués

(o harina + 1 cucharadita Polvo para Hornear sin aluminio)

2 cucharadas Baja Nori hojuela fina

2 cucharadas harina de almendra

1 taza leche de Coco

- 2 huevos batidos
- 2-3 cucharadas Sucanat o Agave pulverizado
- ½ cucharadita Vainilla extracto
- ½ cucharadita sal marina

Preparación:

- Mezclar todos los ingredientes secos.
- Batir los huevos y agregar los ingredientes líquidos.
- Hacer un pocito en los ingredientes secos, y vaciarle los líquidos.
- Combinar con unos pocos movimientos (no importa si se hacen grumos).
- Calentar un sartén y aceitarlo. Agregar masa suficiente para que al ladear el sartén lo cubra todo con una capa delgada.
- Dorar de ambos lados. Repetir.
- Pueden rellenarse con su receta favorita, dulce o salada.

Panqué Francés

Necesita:

- 10 cucharadas harina integral (trigo, espelta o sin gluten)
- ¼ taza harina almendra o coco
- 2 cucharadas Baja Nori hojuelas tostadas
- 2 huevos batidos
- 1 cucharadita bicarbonato
- ½ cucharadita sal marina
- 2-3 cucharadas endulzante (miel o agave o melaza)
- ½ cucharadita ralladura limón
- 1 taza agua o leche vegetal

Preparación:

- Mezclar los ingredientes secos. Revolver los huevos batidos con los ingredientes líquidos. Hacer un hueco en los secos y vaciar allí los húmedos mezclando con unas cuantas vueltas de palillos, sin importar los grumos.
- Aceitar la sartén, extender la masa y cocinar a fuego medio de ambos lados.
- Servir con frutas, puré, mantequilla de almendra o cacahuete, o conservas.

Pastel de zaNORla (rinde 1 charola de 8")

Necesita:

- 1 $\frac{3}{4}$ taza harina integral (trigo, espelta o sin gluten)
- $\frac{1}{4}$ taza harina almendra o coco
- $\frac{1}{3}$ taza Baja Nori hojuelas
- 2 huevos batidos
- 2 cucharaditas polvo para hornear sin aluminio
- $\frac{1}{2}$ cucharadita sal marina
- 2 cucharaditas canela polvo
- 2 cucharadita vainilla extracto
- 1 taza endulzante (Sucanat, Demerara, o Jarabe Agave)
- $\frac{1}{2}$ taza aceite de Coco
- $\frac{1}{2}$ taza pasitas (de uva o arándano o grosella)
- $\frac{1}{2}$ taza nueces picadas
- $\frac{1}{2}$ taza piña en su jugo, troceada o picada
- 2 tazas zanahoria rallada

Preparación:

Mezclar la Baja Nori con la piña.

En un bol combinar todos los ingredientes secos. Combinarlos con los huevos batidos y el endulzante (si es jarabe), la mezcla de piña y Nori, el aceite de coco, y la zanahoria, y mezclar con poco movimientos.

Engrasar molde pastelero de 8" o molde para rosca, y meter a horno pre-calentado a 180°C durante 50 minutos o hasta que un palillo insertado salga limpio.

Puede servirse con betún de queso crema o tofu o coco.

Necesita:

- 120 g queso crema o crema de coco (o tofu acremado con aceite o mantequilla de coco)
- $\frac{1}{2}$ taza jarabe maguey o agave
- $\frac{1}{2}$ cucharadita ralladura de naranja
- 1 chorrito jugo de naranja

Preparación:

Acremar todo y untar sobre el pastel ya frío.

Galletas plata-huate

Necesita:

- 1 huevo batido (o 3 cucharadas de sustituto)
- ½ taza endulzante (Sucanat, Demerara, o Jarabe Agave)
- ½ taza plátano maduro machacado
- ½ taza crema cacahuete
- ½ taza Baja Nori hojuela fina
- 1 ½ taza harina integral de trigo o espelta o sin gluten
- ½ cucharadita sal marina
- 1 ½ cucharadita canela polvo
- ½ cucharadita nuez moscada molida
- 1 taza semilla girasol
- 1 taza chispas chocolate oscuro o algarroba (opcional)
- ½-1 cucharadita polvo para hornear sin aluminio (opcional)

Preparación:

Mezclar el huevo, endulzante, plátano, cacahuete y hojuelas de Nori. Batir la mezcla anterior junto con los demás ingredientes.
Formar con cuchara en charola galletera engrasada y hornear a 180°C durante 10-12 minutos.

Budín Baja Nori (Rinde 10 Porciones)

Necesita:

- 2 huevos
- ½ taza endulzante (Sucanat, Demerara, o Jarabe Agave)
- 1 ½ taza harina integral o sin gluten para panqués
- ½ taza aceite (Arroz, Coco, Aguacate, o similar)
- ½ taza leche vegetal (Coco, Almendra, Arroz, etc.)
- 1 cucharada Baja Nori hojuela fina
- 2 cucharadas licor (el que guste, opcional)
- 1 cucharadita Vainilla extracto
- ½ manzana
- ½ limón (solo el jugo)

Preparación:

Pelar la manzana en rodajas finas y reposar con jugo de limón.

En un bol colocar los huevos, incorporar el endulzante y batir hasta que la mezcla quede espumosa.

Encender el horno a 200°C.

Incorporar el aceite y batir levemente.

Incorporar, agitando, 1 taza de harina cernida de panqués.

Incorporar la leche, batir y agregar la harina restante también cernida, y seguir batiendo hasta punto de cinta.

Agregar la Baja Nori, el licor y la vainilla, mezclar bien.

En una budinera previamente engrasada y enharinada incorporar parte de la preparación. Pasar la manzana por harina y formar una capa. Cubrir con el resto de la preparación y hornear.

Estará a punto cuando se introduzca un palillo y salga limpio (unos 25-35 minutos). Enfriar y desmoldar. Decorar a gusto (con coco o nuez picada).

Fondant Choco-Nori (Rinde 4 porciones)

Necesita:

60 g mantequilla sin sal o equivalente vegetal (coco, etc.)

1 cucharadita cocoa

60 g chocolate oscuro en trocitos

3 cucharadas Baja Nori hojuelas

20 g jengibre cristalizado rallado grueso

1 huevo entero y 1 yema de huevo

50 g Sucanat o Demerara o Mascabado

1-2 Pizcas de Sal Marina

1 cucharadita harina (integral, espelta, o sin gluten o de panqués)

Preparación:

Pre-calentar el horno a 200°C y colocar una charola en la rejilla intermedia.

Engrasar unos moldes resistentes al horno, y espolvorear formando una capa con la cocoa.

Colocar la mantequilla y el chocolate dentro de un molde sobre una olla con agua hirviendo asegurándose de que el molde no toque el agua.

Agitar frecuentemente hasta que se fundan. Dejar enfriar, agregar Baja Nori, Jengibre, y mezclar para homogeneizar. Batir el huevo con la yema, el endulzante y la sal hasta punto esponjoso. Incorporar la mezcla del chocolate fundido y luego incorporar todo esto a la harina. Cucharear en los moldes ya listos hasta por debajo del borde. Poner los moldes en la charola y hornear por unos 10-12 min, o hasta que la masa se separe del molde. Reposar por 30 segundos y voltear sobre platos. Servir copeteándolos al gusto con nieve o crema y fresas.

Negritos Choco-Nori (rinde 16 porciones)

Necesita:

3-5 cucharaditas Baja Nori hojuela fina, remojada para formar una pasta
50-60 g Aceite o Mantequilla de Coco
100 g Chocolate oscuro 70%
1 cucharada de Cocoa o 2 cucharadas Algarroba tostada
100 ml Leche Vegetal (Coco, Almendra, etc.)
150 g endulzante (Sucanat o Melaza o Jarabe Agave)
1 cucharadita extracto Vainilla
3 huevos batidos
150 g Harina Espelta o Libre de Gluten
1 ½ cucharadita Polvo de Hornear libre de Aluminio
200 g Nueces picadas
100 g chocolate oscuro en trozos

Preparación:

Precalentar el horno a 180°C. Engrasar una charola cuadrada (20x20 cm).
Fundir la el aceite o mantequilla con el chocolate en un molde de vidrio al calor de agua hirviendo (sin que el molde toque el agua).
Batir bien la mitad de la leche con la cocoa y la Baja Nori remojada.
Mezclar la melaza o endulzante con el resto de leche y la vainilla. Enfriar e incorporar los huevos.

Mezclar por separado la harina y el polvo de hornear en un bol y agregar la mezcla del chocolate, incorporando las nueces y el chocolate troceado. Si queda muy seca, agregar algo más de leche.

Vaciar en la charola engrasada y hornear por unos 20 min o hasta que la superficie hace costra y comienza a agrietarse. El borde debe estar firmes y el centro parecer un poco tierno, porque seguirá cocinándose cuando salga del horno. Enfriar y cortar en cuadritos.

Barras Noriergéticas (Rinde 4 Porciones)

Necesita:

- 200 g dátiles medjool sin hueso
- 100 g harina de almendras
- 75 g nueces picadas
- 50 g cacao en trocitos
- 1 cucharadita proteína (Alpiste o Chicharo, etc.)
- ½ cucharadita maca
- 1 cucharada Algas en hojuela fina (Baja Nori)
- 1-2 pizcas sal marina
- 1-2 pizcas ralladura limón o naranja

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en la procesadora y amasarlos.

Extender la masa resultante sobre papel para hornear formando una lámina de 30x30 cm y 0.5 cm de espesor.

Cubrir con papel para hornear y dejar en el refrigerador por 2 horas.

Separar del papel y cortar en forma de barras.

Porfirola - Granola de Baja Nori

Necesita:

- ¾ taza endulzante (miel y piloncillo o jarabe agave o malta)
- ½ taza aceite de coco
- 2 tazas coco rallado natural

1-2 tazas Baja Nori hojuelas
7 tazas avena hojuelas
½ cucharadita sal marina molida
½ taza de c/u de las siguientes: girasol, almendra picada, cacahuete tostado, nuez picada, pasitas (de uva o arándano). Ajustar a su gusto.
Saborizante al gusto (vainilla extracto por ejemplo)

Preparación

Calentar en olla con fondo grueso o de hierro el aceite, el endulzante y algún saborizante, hasta integrarlos todos.
Retirar de la flama. Agregar el resto de ingredientes (excepto la Nori y las pasas) revolviendo hasta que todos queden impregnados de la mezcla del endulzante.
Precalentar el horno a 180°C. Colocar todo en charolas y hornear revolviendo cada 5 min.
En cuanto comienza a dorar, sacar, mezclar con la Nori y las pasas y hornear 5 minutos más.
Dejar enfriar y guardar en frascos herméticos.

Galleta salada Baja Nori

Necesita:

1 plancha de hojaldre extendido
Aceite de oliva
Sal Baja Nori

Preparación

Precalentar el horno a 200° C. Extender el hojaldre sobre papel para hornear. Untarlo con aceite de oliva.
Espolvorear la Sal de Nori en toda la superficie y pasar el rodillo suavemente solo para adherir la sal a la masa.
Cortar la masa en cuadros o rectángulos. Pinchar cada galleta con un tenedor, 2-3 veces.
Pasar las galletas a la bandeja con el papel vegetal y hornear por 20-25 min o hasta que tengan color.
Retirar y enfriar.
Guardar en recipiente cerrado.

Pan Baja Nori

Necesita:

- 3 tazas harina integral trigo o espelta o mezcla sin gluten
- 1/2 -1 taza Baja Nori hojuelas
- 2 huevos batidos
- 1/2 cucharadita sal marina
- 2 cucharadas aceite (oliva o aguacate o coco)
- 2 tazas masa agria integral
- 2 cucharadas endulzante (miel o melaza dulce o jarabe piloncillo)
- 1/2 taza agua tibia
- 1 cucharada levadura húmeda

Preparación:

Disolver la levadura en el agua. Revolverle en endulzante y la masa agria. Incorporar lentamente el aceite, la sal, los huevos y las harinas hasta lograr una masa firme para amasarla unos minutos.
Colocar en lugar tibio cubierta con trapo húmedo a que leve. Desinflarla, formar las hogazas, y hornear por 40-45 minutos a 170° C.

Costra para Pay Baja Nori

Necesita:

- 1 3/4 taza harina integral trigo o espelta o mezcla sin gluten
- 1/2 taza Baja Nori hojuelas
- 1 cucharadita sal marina molida
- 1/2 taza aceite (oliva o aguacate o coco)
- 1/4 taza agua o leche vegetal

Preparación

Mezclar todos los ingredientes y extenderlos con rodillo entre dos capas de plástico o papel encerado. Quitar la capa de encima e invertir la masa sobre el molde dando golpecitos para que se asiente bien.
Precalentar el horno a 200° C. Extender el hojaldre sobre papel para hornear. Untarlo con aceite de oliva.

Espolvorear la Sal de Nori en toda la superficie y pasar el rodillo suavemente, solo para que la sal se adhiera a la masa.

CONDIMENTOS, SALSAS y ALIÑOS

Sal Baja Nori

Necesita:

60 g sal marina

40 g Baja Nori hojuela fina

Preparación:

Tostar ligeramente y a fuego lento la Baja Nori, en sartén grueso o anti adherente hasta que comienza a cambiar de color, agitando siempre. Hacer lo mismo con la sal marina para secarla. Mezclar el alga con la sal, dejar enfriar, y colocar en frasco hermético.

Ajonjosal Baja Nori

Necesita:

16-20 cucharaditas ajonjolí integral

1 cucharadita sal marina

1-2 cucharaditas Baja Nori hojuela fina

Preparación:

Poner las semillas en la sartén y calentar a fuego lento.

Dorarlas ligeramente. Cuando empiezan a saltar, tomar algunas y apretarlas entre el pulgar y el índice.

Si se parten fácilmente están a punto. Si no, continuar tostando.

Dejar enfriar en un plato para que no se sigan tostando.

Secar la sal marina en la sartén en caso de venir húmeda.

Calentar agitando las hojuelas de Baja Nori hasta que cambien de color.

Mezclar todo y triturar en mortero o molino de mano (los de nixtamal son buenos) o en procesador, pero sin que se haga pasta. Conservar en envase de vidrio.

Aliño Baja Nori

Necesita:

- 2-3 cucharadas de hojuelas finas de Baja Nori
- ½ cucharadita de Sal Marina molida finamente
- 1 ½ cucharaditas de Aceite de Ajonjolí tostado

Preparación:

Mezclar la sal y el aceite y colocar a fuego bajo en una sartén o wok. Impregnar las hojuelas con la mezcla revolviendo constantemente hasta que queden impregnadas. Extender en una charola plana y hornear hasta que queden crujientes. Usar como sazonador.

Pan Nori Escocés (Rinde 4 porciones)

Necesita:

- 500 g de Baja Nori ya remojada (unos 60 g de alga seca)
- 3 cucharadas aceite oliva
- 2 cucharaditas jugo limón, fresco
- Sal marina y pimienta negra, al gusto
- Mantequilla (o mantequilla o aceite de coco)
- 4 rebanadas de pan artesanal

Preparación:

Cocinar la Baja Nori a fuego lento por 6 horas hasta convertirse en pulpa.
Combinar todos los ingredientes mezclando uniformemente.
Untar sobre una rebanada de pan caliente y consumir inmediatamente.

Queso de semillas Baja Nori (Para acompañar las comidas)

Necesita:

- 50 g Semilla de Girasol
- 50 g Semillas Ajonjolí Blanco
- Cúrcuma al gusto
- 1 cucharadita hojuelas finas de Baja Nori
- Sal marina al gusto

Preparación:

Tostar ligeramente las semillas y triturarlas parcialmente.
Tostar la Baja Nori en la sartén ligeramente e incorporar a las semillas agregando la sal y la cúrcuma al gusto ajustando el sabor hasta formar una mezcla homogénea y fácil de espolvorear en las comidas.

Guacamole con Baja Nori (rinde 4 porciones)

Necesita:

1 aguacate grande
½ cucharadita Baja Nori (o Baja Ulva) hojuela fina
Jugo de ½-1 limón
2 cucharadas aceite de oliva
1 cucharadita sal marina

Preparación:

Remoja las algas durante 1 minuto. Machacar el aguacate a punto puré y agregar el resto de ingredientes. Guardar en refrigerador antes de servir sobre totopos o tostadas.

Salsa Putanesca con Baja Nori (rinde 6 porciones)

Necesita:

2 cucharadas aceite olivo
1 cucharada ajo picado
10 g hojuelas Baja Nori
1 cebolla grande picada
1 chile rojo rostizado (cayén o piquín fresco)
1 chile fresco, picado (de su preferencia)
2 latas de jitomate italiano natural
2 cucharaditas pimienta negra recién molida
2 cucharaditas orégano fresco picado
2 cucharadas perejil picado
1 frasco chico de alcaparras drenadas y enjuagadas
12 aceitunas negras sin hueso, en cuartos

12 aceitunas verdes sin hueso, rebanadas

Opcional: salsa roja picante al gusto

Preparación:

En una olla calentar el aceite de olivar, saltear el ajo con la Baja Nori a media flama por 5 min o hasta que el aceite se impregne de los sabores. Agregar la cebolla y el chile rostizado y cocinar agitando otros 5 min. Añadir los jitomates y machacarlos.

Esparcirle la pimienta y el chile fresco, el orégano, perejil y las alcaparras. Cocinar sin tapar durante 15-20 min.

Incorporar las aceitunas y cocinar 5 min más para integrar los sabores. Añadir la salsa picante si se desea.

Baja Nori al chile-limón

Necesita:

½ taza Baja Nori hojuelas

2 cebollas picadas

Salsa de soya o tamari al gusto

Chile cayén en polvo o pimienta negra molida al gusto

Jugo fresco de limón

Aceite para freír (arroz o coco o aguacate o canola)

Preparación:

Se acitronan las cebollas hasta que empiezan a dorarse. Se baja la flama. Se incorpora el alga y en cuanto queda tronadora se rocía todo con salsa de soya y jugo de limón, se espolvorea el picante, se mezcla bien, y en cuanto casi se seca todo, se retira del fuego y se deja enfriar y secar. Debe quedar una mezcla tronadora. También puede agregarse el jugo de limón al final.