

RECETAS de Lechuga Marina BAJA ULVA®

Ulva es el **alga marina comestible** conocida como **lechuga de mar** por tener largas hojas de color verde, muy parecidas a las de la lechuga. Es rica en proteínas, hidratos de carbono, fibra, sodio, calcio, yodo, hierro (50 veces más que las espinacas) y magnesio.

También contiene pro-vitamina A (2 veces más que la col), complejo B, Ácido fólico, vitamina C (10 veces más que la naranja) y vitamina E.

Es desintoxicante, antioxidante, astringente, antihelmíntica, contra quemaduras, para la gota y combatir la escrofulosis.

Muchas de las especies de la lechuga del mar son un alimento muy conocido y popular en muchos sitios donde crecen como Europa y Asia.

Puede ser consumida cruda en ensaladas, pero también tostada y hervida.

Se comercializa mayormente deshidratada y en hojuelas, aunque también en salmuera.

SOPAS

Sopa de Lechuga Marina (rinde 4 porciones)

Se puede agregar a su sopa o caldo favorito de pescado o pollo o tomar sola:

Necesita:

4 tazas Consomé Vegetariano Sin Pollo o Vegetariano Sin Sal

1-2 cucharadas de hojuelas de Baja Ulva

2 huevos

Sal marina y Pimienta molida

½ cucharadita Aceite Ajonjolí Tostado (opcional)

1 o 2 Mazos de Cebollinas Verdes

Procedimiento:

Hervir el consomé. Agregar la Lechuga de Mar y revolver bien. Cuando se suavice batirle los dos huevos y hervir por algunos segundos. Retirar del fuego. Agregar sal y pimienta al gusto. Agregar como aliño antes de servir el aceite y el mazo de las cebollinas picado finamente.

Crema de Lechuga Marina (rinde 8 porciones)

Necesita:

3 cucharadas Baja Ulva en hojuelas

1 taza de arroz integral cocido

1 cebolla chica cortada en medias lunas

3 zanahorias cortadas en rodajas

Sal marina, aceite para guisar, pimienta al gusto

1.5 lt de agua

Opcional: semillas de hinojo al gusto

Procedimiento:

En una olla colocar el arroz cocido, (aquí se agrega el hinojo opcional), la cebolla, las zanahorias, la sal y el agua. Llevar a ebullición, bajar la flama y cocinar durante 25-30 minutos. Pasar por molino o procesador o licuadora hasta dejar con consistencia cremosa. Aún caliente, incorporar mezclando las hojuelas de Baja Ulva, rectificar la sal y agregar la pimienta. Reposar 5 minutos antes de servir. Acompañar con trozos de pan dorados en aceite.

Chowder Esmeralda - Vegano (rinde 2-3 porciones)

Necesita:

½ - 1 cucharadita rasa Baja Ulva en hojuelas
2 cucharadas Tamari o Salsa Soya natural
1 taza agua
1 papa limpia cortada en cubitos
2 cucharadas cebolla picada
1 zanahoria en cubitos
1 brazo de apio desfibrado en rodajitas
¼ de pimienta rojo picado
½ diente ajo picado
1 cucharada miso
½ - 1 taza Leche (de cabra o vegetal sin endulzar: coco, almendra, etc.)
1-2 pizcas Sal marina
Pimienta y/o cayén al gusto

Procedimiento:

Hervir las verduras con la salsa de soya hasta que estén tiernas (20 min. aprox.) Bajar la flama, y agregar la Baja Ulva y los condimentos (miso, sal, pimienta, etc.) y la leche, dejando hervir unos minutos.

Chowder Esmeralda con Pescado (rinde 4-5 porciones)

Necesita:

1 cucharadita-cucharada Baja Ulva en hojuelas
2 cucharadas aceite (salvado de arroz, semilla de uva, aguacate, etc)
½ taza cebolla o cebollín picada
3 cucharadas pimienta rojo y/o amarillo
1-2 filete de pescado semi-graso en trocitos (jurel, etc.)
2 tazas papas en cubitos
1 taza agua hirviendo
2 cucharadas tamari o salsa soya natural
1 taza granos de elote crudos
1 taza Leche (de cabra o vegetal sin endulzar: coco, almendra, etc.)
Sal marina y pimienta al gusto
Pizca de cayén

1/3 taza queso rallado (opcional)

Procedimiento:

Acitronar la cebolla. Agregar el pescado, las papas, pimiento, salsa soya, y el agua hirviendo. Hervir a fuego lento por 15 min. Agregar los condimentos, el elote, la Baja Ulva, y continuar con hervor a fuego lento unos minutos. Agregar la leche y en cuanto vuelva a hervir, apagar. Servir con el queso rallado (opcional).

CONDIMENTOS y ALIÑOS

Lechuga Marina tostada

Necesita:

2-3 cucharadas de hojuelas de Baja Ulva
½ cucharadita de Sal Marina
1 ½ cucharaditas de Aceite de Ajonjolí tostado

Procedimiento:

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.

Aliño Agridulce

Necesita:

¼ taza Baja Ulva en Hojuelas
2 cucharadas Aceite (Semilla Uva o Girasol)
1 cucharadita Vinagre de Manzana
1 cucharadas Jarabe Maple

Procedimiento:

Enjuagar el alga en agua tibia por 15 minutos, colar presionando contra la malla para drenar el agua. Mezclar en un bol con los demás ingredientes. Ajustar los ingredientes al gusto. Refrigerar por 2-3 días antes de disfrutar.

Aderezo con Daikon

Necesita:

3 cucharadas hojuelas Baja Ulva
4 cucharadas agua hirviendo
2 cucharadas crema de ajonjolí Tahini
1 taza ralladura rábano blanco Daikon (puede probar con rojo)
1 cucharada vinagre Manzana
½ cucharadita salsa soya natural

Procedimiento:

Mezclar el agua hirviendo con la crema de ajonjolí hasta homogeneizar. Puede usarse más o menos agua para variar la consistencia deseada. Agregar el resto de ingredientes y mezclar bien. Este aderezo es sugerido para pescado frito o vegetales en tempura.

Dip de Tofu

Necesita:

- ½ taza hojuelas Baja Ulva
- 1 taza tofu suave
- ½ taza agua
- 1 ½ cucharadas miso (de cebada mejor)
- ½ taza vinagre arroz o manzana o jugo naranja

Procedimiento:

Desmenuzar el tofu con la mano y acremarlo después con procesador o batidora. Calentar el agua y diluir en ella el miso. Agregarle el tofu. Incorporar mezclando el resto de ingredientes. Untar en sandwich o en galletas saladas.

ENSALADAS

Ensalada de Rábanos (rinde 4 porciones)

Necesita:

- 10 gr Baja Ulva en hojuela
- 1 manojo de rábanos (o un rábano blanco mediano)
- 1 cucharadita perejil picado (opcional)
- 2 o más cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita sal marina molida
- 2 o más cucharadas aceite (oliva extra virgen o semilla de uva)

Procedimiento:

Lavar los rábanos y cortarlos en rodajas finas. Hidratar el alga en agua caliente por 1-2 min. Escurrir y drenar bien. Mezclar los rábanos con el perejil, el alga, el jugo y la sal. Dejarlos reposar por 2 horas. Agregar el aceite al servir.

Ensalada Verde con Fruta Seca (rinde 4 porciones)

Necesita:

- ½ lechuga Boston o romana (al gusto) picada en trocitos
- 10 g o 1 cucharada de Baja Ulva en hojuelas
- 1 cucharadita aceite vegetal (semilla de uva o salvado arroz o aguacate)
- 1 cucharadita mostaza favorita
- 1 cucharada vinagre de manzana

- 1 cucharada de nuez picada
- 1 cucharada de almendra tostada, picada
- 1 cucharada de pasitas blancas o grosellas

Procedimiento:

Mezclar por separado la nuez con la almendra. En un platón ensaladero mezclar el vinagre y el vinagre, la mostaza y el aceite. Agregar la lechuga, la Baja Ulva, y las pasitas, revolviendo bien. Dejar reposar 15 minutos. Al servir aliñar con la mezcla de nuez y almendra.

Encurtidos frescos sin aceite (rinde 8 porciones)

Necesita:

- ½ repollo (col) blanco
- 250 g de zanahorias en tiritas finas
- 250 g de apio desfibrado cortado en rebanadas finas diagonales
- 4 cucharadas Baja Ulva en hojuelas
- 2 cucharadas Vinagre de Manzana
- 2 cucharaditas sal marina molida

Procedimiento:

En una ensaladera mezclar todo muy bien y reposar por 3 horas antes de servir.

GUISADOS

Pescado empapelado (rinde 1-2 porciones)

Necesita:

- 1 filete de pescado
- 2 cucharadas Baja Ulva en hojuelas
- 1 cebolla chica en rodajas
- 1 tomate picado grueso
- 1 limón grande en rodajas
- ½ hoja de laurel
- Sal marina
- Aceite de oliva
- Pimienta (opcional)
- Papel estaño

Procedimiento:

Cortar el papel estaño calculando que pueda envolver al filete completamente. Colocar una cama con la mitad de la cebolla, el tomate, el limón, la Baja Ulva, y los condimentos (sal, pimienta, aceite y laurel). Colocar el filete encima, cubrirlo con la otra mitad de los ingredientes. Cerrar el papel creando un broche al cerrarlo. Colocar sobre la plancha o el sartén a fuego medio por 15-25 minutos según el tamaño del filete.

Tofu a la Ulva

Necesita:

½ cucharadita Baja Ulva hojuelas
½ barra de tofu fresco (aprox. 200g) cortado en cubitos
2 cucharadas Tamari o Salsa Soya natural
Aceite preferido (el necesario para saltear el tofu)

Procedimiento:

Marinar la Baja Ulva en la salsa de soya. Agregar más salsa si se requiere. En un sartén con el aceite dorar los cubitos de tofu. Bajar la flama. Agregar 3-4 cucharadas de agua para evitar que se pegue el tofu. Esparcir una capa de Baja Ulva sobre el tofu, tapar el sartén, y continuar a fuego lento 5 min. o hasta que se consuma el agua. Dejar enfriar antes de servir en tostadas, totopos, o galletas.

Tempura - Masa para freír o rebozar verduras

Necesita:

1 cucharadita - 1 cucharada Baja Ulva hojuelas
½ taza harina trigo (o mezcla sin gluten)
½ taza raicena (arrurruz)
1 cucharadita sal marina molida
1 ½ cucharadita polvo para hornear sin aluminio
1 huevo (opcional)
2/3 taza de agua

Procedimiento:

Cernir todos los ingredientes molidos. Aparte batir el huevo con el agua. Incorporar los ingredientes secos y batir vigorosamente hasta que la mezcla quede grumosa. Queda lista para sumergir las verduras a freír ya rebozadas.