

Recetas con Algas Baja Kelp® Waka-mex

Se emplea como alimento desde la antigüedad y es muy valorada por su rapidez de preparación y textura suave y sedosa. De sabor marino es sin embargo de fácil aceptación y adaptación cultural.

SOPAS.

Caldo o sopa aguada con Waka-mex tradicional Japonesa (*Rinde 4 porciones*)

Necesita: Tira de alga Waka-mex de 1 x 20 cm
1 lt. Consomé Base (ver recetario Baja Kombu Kelp®: Dashi Kombu)
1 cucharada de Sake, Mirin o Vino para cocinar
2-3 cucharadas de Tamari, o Salsa de Soya o Aminos Bragg's

Remojar el alga Waka-mex en agua fría por 10 minutos. Colocar el Consomé-Dashi en una olla y hacerlo hervir lentamente. Incorporar al Consomé-Dashi el sake o vino y el sazónador (Aminos, Tamari o Salsa de Soya). Enjuagar y escurrir el alga remojada, y cortarla en cuadritos de 2 ½ cm. Agregar el Waka-mex a la olla y hervir por 1 minuto. Servir inmediatamente.

Opcionalmente agregar cubitos de tofu, crudos o salteados al tiempo en que se agrega el Waka-mex.

Misoshiru o Sopa de Miso y Waka-mex (*Rinde 4 porciones*)

Necesita: 2 cucharadas pasta de Miso Genmai o Mugi
2 piezas Cebollinas verdes picadas (se usan completos)
½ pieza Cebolla picada
2 cucharadas Aceite de Oliva o de Salvado de Arroz para freír
Alga (1 tira de 1x20 cm pre-hidratada en agua fría, en cuadritos)
½ lt. Agua

Picar y freír la cebolla en el aceite. Agregar el miso y poco agua (1 cucharadita o 1 cucharadota) y mezclarlos con una cuchara hasta formar una pasta.

Continuar agregando agua hasta tener suficiente.

Añadir las cebollinas picadas y el Waka-mex cortado en cuadritos. Llevar casi hasta el hervor y apagar. Esta alga no requiere más cocimiento (aprox. 1 min.). Servir inmediatamente.

Variantes:

- Agregar Fideos de arroz o Mungo precocidos en trozos de 2-3 cm
- Añadir ajo picado durante el freído de la cebolla

- Incluir una rebanada de pimiento rojo durante el freído de la cebolla
- Sazonar con un poco de chile

Ensalada Waka-mex Sencilla Según Dorleen Tong (*Rinde 4 porciones*)

Necesita: 1 Diente Ajo Picado 1 diente
½ cucharadita Jengibre rallado
½ pieza Aguacate
Aminos líquidos Bragg's o Tamari o Salsa de Soya natural al gusto
3 tazas Verduras (germinados, espinacas, lechugas, etc.)
1 tira de 1 x 20 cm. Alga Waka-mex pre-hidratada,
Opcionalmente: tomates, nueces, almendras o piñones

Rallar el ajo y el jengibre. En un platoncito machaque el aguacate agregando el ajo y el jengibre, y sazonando con Aminos, Tamari o Salsa de Soya al gusto. Pique la verdura y el alga Waka-mex en cuadritos. Mezcle todos los ingredientes.

Ensalada de Waka-mex y Naranja (*Rinde 4 porciones*)

Necesita: 3 cucharadas Alga Waka-mex seca triturada en hojuelas
Sake o vino para cocinar, ¼ de cucharada
1 ½ cucharaditas de Sal marina
1 pieza Pepino grande rebanado finamente
2 piezas Naranja o tangerina peladas y rebanadas
5 piezas Rábanos rojos cortados en mitad y rebanados en rodajas
1 pieza Cebollina rebanada en rodajas
2 cucharadas Ajonjolí integral (café o negro) tostado
2 cucharadas Vinagre de arroz o manzana, o 4 de jugo de limón.

Remojar el Waka-mex en 2 t. de agua caliente por 10 min. Escurrir y mezclar con el resto de los ingredientes. Enfriar y servir

Ensalada de Waka-mex y Pepino (*Rinde 4 porciones*)

Necesita: 2-3 piezas Pepinos rebanados regularmente
2-3 cucharadas Tamari, shoyu o aminos líquidos
4 cucharadas Vinagre de arroz o manzana, 6 de jugo de limón
2 cucharaditas (opcionales) de Sucanat (o Mascabado)
¼ de taza Waka-mex seco
Semillas de ajonjolí integral al gusto, tostadas

Remojar el Waka-mex en 1-2 tazas de agua caliente por 10-15 min. Cortarlo en cuadritos. Mezclar sobre el fuego el sazonador (shoyu,

tamari o aminos), el vinagre (si es jugo de limón se agrega en frío al final) y el endulzante (Sucanat). Enfriar todo el refrigerador.

Mezclar la salsa fría con el pepino y el Waka-mex. Espolvorear las semillas de ajonjolí tostadas.

PLATILLOS.

Succotash con Waka-mex (Rinde 4 porciones)

Necesita: ½ taza alga remojada y picada
1 taza frijoles cocidos
1 taza granos elote
2 cucharadas cebolla picada
1 pimiento verde o morrón en tiritas
½ cucharadita chile cayén
½ cucharadita orégano
1 cucharada perejil picado

Acitronar la cebolla y el pimiento. Agregar los frijoles ya cocidos, los granos de elote y el alga picada. Incorporar las especias, y cocinar a fuego lento durante 5 min. Servir caliente.

Delicia con Waka-mex (Rinde 4-6 porciones)

Necesita: 1 taza arroz integral
2 tazas de agua
6 cucharadas salsa soya natural o equivalente
4-5 cucharadas de aceite de buena calidad (Arroz, Canola, Olivo)
1 pieza de tofu (450 g.) cortado en cubitos
1 cebolla chica picada
25 g. Alga remojada y cortada en tiritas
2 tazas de vegetales combinados, salteados
¾ taza de queso de leche (o su equivalente de soya) rallado

Cocinar el arroz en 2 tazas de agua y 1 cucharada de salsa de soya. Mientras tanto marinar el tofu con las 3 cucharadas de salsa soya. Asegurarse de escurrir bien el alga. Acitronar la cebolla, agregar el alga, 2 cucharadas de salsa de soya, y cocinar todo junto a fuego lento hasta que el alga se ablande. Retirar del fuego. Colocar sucesivamente en un molde para hornear, una capa de tofu, de alga, de vegetales, y hasta arriba el arroz. Espolvorear con el queso rallado. Hornear por 20 min. a 200° C (350° F)

Quiche con Waka-mex (Rinde 4 porciones)

- Necesita: 1 costra para pay
3 huevos batidos
1 taza de crema de algas con tofu (ver recetario)
½ taza agua
1 cebolla mediana rebanada
2-3 cucharadas de buen aceite (Arroz, Canola, Olivo, etc.)
1 taza hongos rebanados
½ taza alga remojada
1 cucharadita mostaza natural
¼ cucharadita chile cayén
1 taza queso rallado (de leche o equivalente de soya)

Acitronar la cebolla. Agregar los hongos y el alga y cocinar a fuego lento hasta evaporar el líquido. Colocar esta mezcla en la costra. Combinar los huevos batidos, el agua y demás ingredientes hasta lograr consistencia cremosa. Agregar a la costra y hornear por 45 min. a 200°C (350°F) o hasta que se cuaje.

Tortillas con Paté de Lenteja y Waka-mex (Rinde 4-6 porciones)

- Necesita: 3 cucharadas aceite de buena calidad (Arroz, Canola, Olivo)
1/3 Ajo machacado
1 taza Lentejas remojadas en 1 l. agua con kombu durante 2 horas
1 taza agua
2 cucharadas salsa soya
3 cucharadas jugo uva
1 cucharadita Comino polvo
1 cucharadita Tomillo u Orégano
1 taza alga remojada y picada
½ cucharadita chile cayén
3 jitomates maduros picados

Calentar el aceite en una olla gruesa y acitronar el ajo. Agregar, e ir salteando en este orden, las lentejas, el alga, y los jitomates. Bajar la flama. Agregar los sazonzadores y especies. Cubrir y cocinar a fuego lento hasta que se ablanden las lentejas (unos 30 min.). Se hace puré toda la mezcla. Se sirve con tortillas, tostadas o Sargazones®.

Calabacitas rellenas con Waka-mex (Rinde 4 porciones)

- Necesita: 25 g. Alga
3 Calabacitas grandes o más
1 lt. Salsa casera de jitomate
1 Cebolla picada
1 ½ taza Garbanzo cocido

2 dientes Ajo machacado
½ kg gluten o carne de soya molidos
1 cucharada sazónador italiano
¼ cucharadita chile cayén
Sal marina al gusto
2 cucharadas de aceite de calidad (Arroz, Olivo, Canola ...)
¼ taza pimienta verde (opcional)

Remojar el alga en la salsa por 30 min. Sacarla y picarla finamente. Dorar la “carne” en el aceite y agregar la cebolla y el pimienta, y acitronar ligeramente. Agregar el resto de los ingredientes y cocinar a fuego lento durante algunos minutos. Vaciar el corazón de las calabacitas abriendo una tajada longitudinal. Rellenar con la mezcla y acomodarlas en un molde para hornear. Agregar suficiente salsa de tomate para sumergir las calabacitas unos 2 cm. Hornear a 200 °C (350 °F) por una hora o más. También se puede cocinar al vapor.

Paella con Wakamex y seitán (Rinde 2-3 porciones)

Necesita: 1 taza de arroz integral
1 cebolla cortada a cuadritos
2 zanahorias cortadas a cuadritos
1 ajo picado
1 paquete de seitán cortado a cubos
½ taza de ejotes
2 tiras o pizcas de alga wakame
1 pimienta roja cortado a tiras
azafrán
ramitas de romero fresco
sal marina
aceite de oliva

Lavar el arroz, colocarlo en una cazuela, junto con 2 tazas de agua, azafrán al gusto, ramitas de romero y una pizca de sal marina. Tapar, llevar a ebullición, reducir el fuego al mínimo y cocer durante 35 minutos.

Sofreír en una cazuela grande y ancha el ajo con un poco de aceite de oliva. Inmediatamente añadir la cebolla y una pizca de sal marina. Saltear 5 minutos más.

Hervir los ejotes durante 5-7 minutos.

Remojar el alga durante 3-4 minutos, cortarla a trocitos y añadirla al salteado, junto con el arroz cocido, y mezclar con cuidado.

Decorar con los ejotes el pimienta roja. Servir.

Escalopas de mijo y alga wakame (Rinde 2-3 porciones)

Necesita: 1/2 taza de mijo lavado y escurrido
1 cebolla mediana picada fina
2 dientes de ajo picados finos
1 zanahoria rallada y escurrida
1 tira de alga wakame remojada 3-4 minutos y troceada fina
¼ de pimiento rojo cortado muy fino y picado
1 cucharada sopera de semillas de ajonjolí tostadas (opcional)
perejil picado fino
1 hoja de laurel
comino en polvo
salsa de soya
harina blanca
aceite oliva
sal marina

Dorar la cebolla y el ajo durante unos minutos con un poco de aceite de oliva y una pizca de sal marina. Añadir el mijo con 1/4 tazas de agua y laurel, cocer a fuego mínimo durante 25 minutos. Echar en un recipiente grande el mijo, la zanahoria, el perejil, sésamo, comino al gusto, el pimiento y el alga wakame picada. Mezclar muy bien. La consistencia debe ser bastante seca, para dar la forma de una escalopa. Si estuviera demasiado húmeda, añadir un poco de harina blanca.
Rebozar cada escalopa con harina blanca.
Calentar aceite para freír, preparar una bandeja con papel absorbente y freír cada escalopa, hasta que el color cambie a marrón claro y de consistencia crujiente.
Secar sobre el papel absorbente y servir inmediatamente.

Pasta con salsa verde y alga wakame (Rinde 2 porciones)

Necesita: ½ paquete de pasta integral
Salsa:
2 dientes de ajo
1/2 taza de perejil picado fino
2 cucharadas aceite de oliva
3 cucharadas miso blanco
½ taza de leche de arroz o de avena
1/3 taza de almendra en polvo
1 tira o puñito alga, remojada por 10 minutos, escurrida y troceada
1 cucharada vinagre de manzana o balsámico
½ taza aceitunas rellenas picadas finas
1 cucharada estragón fresco

Cocer la pasta integral con agua hirviendo y pizca de sal marina. Lavarla con agua fría. Escurrir.

Recetario de Verduras Marinas de Baja Kelp® “Comiendo Algas sin usar Palillos”
Por Ignacio y Loreto Beamonte-Romero - Ensenada, BC desde 1980

Triturar todos los ingredientes de la salsa (excepto las aceitunas y el estragón) hasta obtener una salsa homogénea.
Añadir los dos últimos ingredientes, mezclar bien y verter encima de la pasta. Servir inmediatamente.