

PASTA CON ALGAS Y SALSA DE SOJA

(6 personas)

Ingredientes

1 paquete de ½ kilo de pasta integral.
1 pimiento rojo
1 pimiento verde
1 cebolla
2 puerros
5 dientes de ajo
1 calabacín
300gr. de judías verdes
3 zanahorias
levadura de cerveza
alga kombu y alga wakame
aceite de oliva, tamari, agua, sal

Preparación

Se ponen a remojo las algas con agua templada unos 30 min.

En una cazuela ponemos 600 ml. de agua a cocer, cuando rompa a hervir echamos la pasta y la dejamos cocer unos 10 min. mas o menos (tiene que quedar al punto no muy cocida)

Por otro lado cortados todas las verduras en tiras ni muy gruesas ni muy delgadas, ponemos una sartén al fuego con un chorrito de aceite de oliva (la sartén preferiblemente alta), cuando esté caliente el aceite se echa primero el ajo y la cebolla, cuando estén doradas se añade el resto de verduras y las algas, se añade la sal, se les da unas vueltas y se deja pochar a fuego medio durante 10 min.

Pasado este tiempo se el añaden un buen chorro de salsa de soja y se le deha cocer a fuego medio 10 min. mas.

Se escurre el agua de la pasta y se le echa un chorro de aceite de oliva para que no se apelmace. Se ponen en una fuente honda y las verduras se echan en el centro, se espolvorea la levadura de cerveza para que resalte el sabor. Finalmente se añade uno poquito de eneldo al gusto.