

Amanida de cogombre

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Entrant

Dificultat: ★★

Temps total d'elaboració: 50 minuts

Funció de la recepta:

Depurativa

Recepta per a: 2 persones

Preu per persona: 1,30€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	5,58g.
Hidrats	46,15g.
Greixos	9,83 g.
Energia	276 kcal

INGREDIENTS

- 1 cogombre
- Alga wakame
- Vinagre d'umeboshi
- Concentrat de poma
- Llimona
- Oli de sesam
- Llavors de sèsam

ELABORACIÓ

1. Remullar un grapat d'algues wakame amb aigua que les cobreixi.
2. Tallar-les a trossos petits quan estiguin toves (uns 15min.).
3. Filetejar el cogombre i premsar-lo amb una mica de sal.
4. Al cap de 1/2hora treure l'aigua i barrejar el cogombre amb l'alga wakame i una mica de pell de llimona ratllada.
5. Elaborar la salsa amb unes gotes de vinagre d'umeboshi.
6. També el concentrat de poma, unes gotes de suc de llimona i oli de sèsam
7. Es pot decorar amb llavors de sèsam.

PROPIETATS

L'alga wakame remineralitza i depura el fetge.

El cogombre estimula les descàrregues biliars.

