



# Alganat



## Recetario del Showcooking divulgativo con algas en el marco del proyecto ALGANAT

**A cargo del chef Iván Méndez**  
en el Mercado del Progreso en Vigo

Mercado  
Progreso

CONCELLO  
DE VIGO



### Spaguetti de mar frito

#### Ingredientes:

100 g de spaguetti de mar  
(fresco, en salazón o deshidratado).  
Se puede usar wakame, codium,  
lechuga de mar, etc.  
Harina de maíz, de trigo, de  
garbanzo...  
Sal Maldon  
1 limón  
Pimienta blanca  
Aceite de oliva suave o aceite de  
girasol

#### Elaboración:

Si el alga es en salazón, la ponemos en agua fría unos  
10 minutos, cambiando el agua 3-4 veces, dejando escurrir.  
Si el alga es deshidratada, ponerla en agua fría 30-40  
minutos y escurrir.  
Troceamos el alga, la enharinamos, la freímos en el aceite  
bien caliente (180-190 grados) y la escurrimos en papel.  
Ponemos unas escamas de sal Maldon, una pizca de pimienta  
y servimos.

### Tortilla de spaguetti de mar, gambones y huevo de corral

#### Ingredientes:

6 huevos  
200 g de gambones pelados y  
troceados  
100 g de spaguetti de mar  
Aceite de oliva  
Ajo  
Guindilla

#### Elaboración:

En una sartén salteamos los gambones con el ajo laminado,  
la guindilla y el aceite de oliva.  
Cuando esté listo añadimos las algas troceadas y cocinamos  
4-5 minutos.  
Mezclamos con los huevos y preparamos en una sartén como  
si fuese una tortilla normal.

# Ensalada tibia de wakame, kombu, nueces y sésamo tostado

## Ingredientes:

Alga wakame  
Alga kombu  
100 g de sésamo tostado  
Aceite de oliva.  
2-3 dientes de ajo  
1 guindilla  
Salsa de soja  
50 g de nueces troceadas  
1 mango maduro  
Vinagre de Jerez  
2 aguacates maduros  
1 lima  
Sal  
Brotes u hojas tiernas

## Elaboración:

Cortamos las algas en juliana fina y las mezclamos. En una sartén ponemos un chorro de aceite de oliva, dos ajos laminados y la guindilla a fuego fuerte. Cuando el ajo comience a «bailar» añadimos las algas y las salteamos unos 5 minutos. Añadimos el sésamo tostado y cocinamos 2-3 minutos más. Ponemos un chorro generoso de salsa de soja que se cocinó 1-2 minutos y retiramos. Dejamos que pierda temperatura para emplatar.

Pelamos y cortamos el aguacate, lo ponemos en un vaso de Toormix junto con una pizca de sal, aceite de oliva, el zumo de la lima, el diente de ajo y opcional pimienta negra. Trituramos hasta obtener un cremoso de aguacate.

En un bol ponemos las hojas tiernas o los brotes y aliñamos con el aceite y vinagre.

Pelamos y troceamos el mango, emplatamos la ensalada a nuestro gusto y terminamos con las nueces trituradas.

# Empanadillas de wakame y queso San Simón

## Ingredientes:

250 g de algas wakame (podría ser otra)  
Masa para empanadilla  
150 g de queso San Simón (tetilla, Arzúa-Ulloa, queso de barra...)  
Aceite de oliva suave o de girasol para freír  
1 cebolla  
1 ajo

## Elaboración:

Trocear las algas y poner en una sartén el aceite de oliva, el ajo laminado y la cebolla picada. Pochar bien.

Añadir las algas y sofreír unos 10 minutos, retirar y enfriar.

Rellenar los discos de masa con las algas y 4-5 dados de queso San Simón.

Freír, escurrir exceso de grasa y disfrutar.

