

SETAS CON ARAME AL AJILLO

Ingredientes

10 setas champiñones o shitakes
1/2 taza de alga arame remojada durante un mínimo de 10 min
1 ajo picado
Perejil picado
2 cucharadas de tamari
2 cucharadas de zumo concentrado de manzana
aceite de oliva

Elaboración

Ponemos aceite de oliva en la sartén y sofreímos rápidamente el ajo.
Añadimos las setas o champiñones y salteamos durante 5 minutos sin tapar.
Añadimos el alga arame y el concentrado de manzana. Tapamos y dejamos cocinar a fuego lento durante 5-10 min o hasta que el jugo que desprende las setas se haya evaporado.
Servimos con perejil picado y si necesitamos con algún cereal.