

# Ensalada de arroz y algas con veganesa

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

Las algas comestibles son las verduras del mar

## Ingredientes:

(para 3-4 personas)

- arroz (100-150 g por persona)
- algas (*lechuga de mar, dulce, nori, wakame...*)
- 300 g de garbanzos
- 200 g de espinacas
- 2-3 tomates
- 2 zanahorias
- 1 cebolla
- 1 pepino
- aceitunas
- levadura de cerveza (*opcional*)
- y todo lo que se quiera (*maíz, lechuga, pimiento...*)

para la [veganesa](#) (*tipo alioli*)

- 2 tazas de café de leche de soja
- 4 tazas de café de aceite de girasol
- 1 diente de ajo
- 2 cucharaditas de sal
- 4 cucharaditas de jugo de limón

## Tiempo de preparación:

- 20 min

## Preparación:

1. Hervir el arroz entre 18-20 min.
2. Remojar un puñado de algas en agua caliente durante unos 10 min.
3. Mientras tanto, hervir las espinacas 1 min. Escurrir y reservar.
4. Lavar y cortar los tomates en dados.
5. Pelar la cebolla, las zanahorias y el pepino y cortar en dados.
6. Poner todos los ingredientes juntos (*el arroz, las algas cortadas, las espinacas, los garbanzos, los tomates, las zanahorias, la cebolla, el pepino y las aceitunas*) en un bol grande.
7. [Hacer la veganesa](#) (*tipo alioli*).
8. Mezclar todo y dejar enfriar un rato en la nevera.

**Nota:**

- Espolvorear 1-2 cucharadas de levadura de cerveza (*opcional*).

Posted in: Cocina Tradicional, Festa Vegana, Platos Principales, Recetas | Tagged: Aceite De Girasol, Ajo, Alga Dulce, Alga Lechuga De Mar, Alga Nori, Alga Wakame, Arroz, Cebolla, Espinacas, Garbanzos, Jugo De Limón, Leche De Soja, Pepino, Tomate, Zanahoria | With 2 comments