

Receta cedida por [ESMACA \(Escola Macrobiòtica de Catalunya\)](#)



## Salteado de guisantes con hizikis

### Ingredientes

Un vaso de hizikis, remojadas previamente y habiendo desechado el agua

---

1 vaso y medio de guisantes verdes

---

1 cebolla grande a medias lunas

---

Un poco de shoyu

---

Un poco de aceite de sésamo o extravirgen de oliva

---

### Preparación

1. En una sartén de hierro poner un poco de agua.
2. Seguidamente añadir la cebolla, una pizca de sal y saltearla hasta que adquiere un color transparente.
3. Añadir los guisantes y las algas, un poco de shoyu y un poco más de agua. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego a media llama y dejar cocinar hasta que se haya evaporado toda el agua.
4. Antes de apagar el fuego, añadir unas gotas de aceite (según nuestra necesidad o posibilidad), rectificar de sabor si es necesario y mover suavemente.
5. Apagar el fuego y servir.