



Receta cedida por [Patricia Restrepo](#)



## Preparación

1. Cortar el pepino en lonchas muy finas.
2. Meter las lonchas en agua que lo cubra y cubitos de hielo y refrigerar unos 30 minutos.
3. Cortar las algas wakame en trozos pequeños y remojar durante 5 minutos. Escurrir con cuidado y volver a llenar con agua. Dejar otros 5 minutos más. Cuando estén hidratadas, colar y escurrir bien, apretando las algas con suavidad.
4. En un bol, preparar la vinagreta mezclando el vinagre de arroz, el concentrado de manzana y el shoyu.
5. Añadir a una ensaladera de cristal o porcelana las algas y el pepino desechando el agua de los dos.
6. Incorporar a la ensalada los gajos de naranja y aderezar con la vinagreta.
7. Espolvorear con las semillas de sésamo negro y unas gotas de aceite de sésamo tostado.

## Sunomono de algas wakame y pepino

### Ingredientes

Una tira de [alga wakame](#) de 10 centímetros

---

Un pepino ecológico

---

Una cucharada de [vinagre de arroz](#)

---

Una cucharada de [semillas de sésamo negro](#) tostadas

---

Unas gotas de [aceite de sésamo tostado](#)

---

Una cucharada de [concentrado de manzana](#)

---

1 cucharada de [shoyu](#)

---

Una mandarina o naranja pelada, en gajos (opcional)

---

### Consejo

"En vez de solamente wakame, puedes utilizar una mezcla de algas: wakame, lechuga de mar, hijiki, nori... Darás color y sabor a tu ensalada."