

## Soja Verde con tomatitos

Este mes nuestro Chiquisaurio te recomienda una nueva legumbre, y a la vez un experimento.

**Haz este rico experimento:  
Germina soja**








Pon en un plato, un pelín de agua que apenas moje los granos de soja, y ponlos en un sitio de la cocina sin luz. Todos los días cámbiale el agua y verás como germinan. Puedes usar la soja germinada en ensalada o para hacer arroz chino.

### Receta



#### Ingredientes

-  300 o 400 g. de soja verde
  -  12 tomatitos cherry
  -  1 lámina de alga Kombu \*
  -  3 dientes de ajo
  -  4 cucharadas de aceite de oliva
- sal, pimienta, y cucharadita de comino y otra de cilantro (fresco o en grano y opcional)



#### Elaboración

Poner en remojo la soja en agua fría 3 o 4 horas, escurrirla y ponerla en una cacerola cubierta de agua que la sobrepase unos 3 dedos. Agregar las algas y los ajos enteros pelados y llevar a ebullición, y después bajar el fuego para cocer a fuego lento. Ir probando. Suele tardar unos 40-45 minutos. Pasado este tiempo añadir los tomatitos y el resto de ingredientes y dejar cocer 8 minutos más.

**6**

\* estas algas hacen que las legumbres sean más digestivas. Se venden en los herbolarios.