



# *Recetas de Algas*

## **ALGAS AL AJILLO**

### **Ingredientes para una ración**

1 lata de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
2 dientes de ajo  
aceite de oliva  
sal

### **Preparación**

Sofreír ajo en cantidad mínima de aceite, y una vez dorado, añadir las algas, previamente cocidas y escurridas, voltear hasta evaporación parcial del agua y servir inmediatamente.

Hay que tener en cuenta que el exceso de ajo les quita el sabor a las algas.

## **ALGAS CON TOCINO**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
250 grs. de tocino o bacon  
un diente de ajo  
pan frito.

### **Preparación**

Sofreír un ajo y añadir tacos de tocino o bacon y las algas escurridas.  
Servir con trozos de pan frito.

## **BACALAO CON ALGAS**

### **Ingredientes para 6 personas**

1 kgr. de Bacalao de Islandia/Faroe  
6 pimientos secos  
½ kgr. de tomates frescos y maduros  
2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
¼ litro de aceite de oliva  
½ litro de vino blanco  
6 dientes de ajo  
4 guindillas

## **Preparación**

Se desala el bacalao el día anterior, se quita la piel y espinas, se separa en hojas. Después de remojar los pimientos durante 1 hora se pican y se pasan por el pasapuré. Se escaldan los tomates en agua hirviendo, se pelan y pasan por el chino. Se doran ajos y guindilla en una sartén, y una vez dorados se añade el bacalao y las algas.

Cuando vuelva a hervir se añade la pulpa del pimiento y tomate, y el vino. Se mantiene al fuego hasta que se evapore el vino y se sirve.

## **BESUGO A LAS ALGAS**

### **Ingredientes**

1 besugo de 2 kgrs. aproximadamente  
5 dientes de ajo  
½ vaso de aceite de oliva  
2 guindillas y 1 limón  
2 latas de Algas al natural Lou-Terra

### **Preparación**

Se abre el besugo por la mitad quitándole la espina. Se le echa sal, limón, y a los dos o tres minutos, un poco de aceite. Se mete al horno en una besuguera impregnada en aceite. En una sartén se fríen los ajos y una guindilla, una vez ligeramente dorados se añaden las algas y se voltean hasta que evaporan el agua. Este sofrito caliente se vuelca sobre el besugo y se sirve.

## **BUÑUELOS DE ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de algas Lou-Terra  
seis cucharadas soperas de harina integral de trigo  
un diente de ajo muy finamente picado  
2 cucharadas soperas de sésamo tostado  
sal

### **Preparación**

Se hace una masa con la harina, el agua y la sal, se añaden las algas y se fríen en aceite bien caliente.

## **CALDO DE ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
caldo de pescado  
pan frito

### **Preparación**

Se toma un litro de caldo de pescado y se añade el contenido de las latas de algas

juntamente con su líquido.

Cocer a fuego lento durante una hora. Añadir pan frito o tostado al gusto.

Sazonar y servir

## **CREMA DE ALGAS CON NECORAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

Un envase de 200 grs. de Algas al natural Lou-Terra

2 zanahorias

1 cebolla

1/2 kgrs. De nécoras

¼ litro de aceite de oliva

una copa de aguardiente

un poco de pimentón dulce o picante

una cuchara de harina

un litro de agua

¼ litro de nata líquida

sal

### **Preparación**

En una cazuela honda se hace un rustrido con aceite , la zanahoria y la cebolla cortadas muy finas, y a medio freír se le añaden las algas.

Se machacan bien las nécoras crudas y se meten en la cazuela, añadiendo un poco de pimentón dulce ó picante y la harina, removiendo bien para que no se pegue.

A continuación se flamea con el aguardiente y se añade el agua y la sal, dejando hervir todo durante 20 minutos. Se pasa por la batidora hasta dejarlo bien triturado y se pasa por un colador para eliminar cualquier resto. Se hierva de nuevo y antes de servir se le añade la nata.

## **EMPANADA DE ALGAS CON ERIZOS DE MAR**

### **Ingredientes para 6 personas**

#### **Para la masa:**

½ litro de leche

600 grs. de harina de trigo

20 grs. de mantequilla

10 grs. de levadura

1 huevo

sal

#### **Para el relleno:**

3 latas de algas

3 latas de caviar de erizo

½ litro de salsa bechamel

### **Preparación**

Primeramente se hará una masa con todos los ingredientes bien mezclados, dejándola fermentar en un lugar mas bien caliente durante 1 hora.

En un recipiente mezclamos la salsa bechamel, las algas y los erizos.

Estiramos la masa con un rodillo hasta dejarla bien fina.

En una placa humedecida con un poco de aceite, colocamos la masa base de la empanada, y sobre ella colocamos el relleno de algas, bechamel y erizos, tapándolo todo con otra tapa fina de masa. Cerramos la empanada envolviendo los bordes y pinchamos la parte superior para permitir la salida de vapores.

Se mete al horno a una temperatura de 180 grados durante 20 minutos y queda lista para servir.

## **ENSALADA DE ALGAS CON ANGULAS A LA CREMA DE AGUACATE**

### **Ingredientes para una ración**

1 lata de Algas cocidas al natural de 125 grs. Lou-Terra

25 grs. de Angulas

salsa mayonesa con aguacate

ajo

### **Preparación**

Preparar una salsa mayonesa añadiendo a la batidora un aguacate y un ajo.

Montar la ensalada y añadir la salsa entre las algas y las angulas previamente cocidas.

## **ENSALADA DE ALGAS CON LANGOSTINOS A LA VINAGRETA**

### **Ingredientes para 4 personas**

1 lechuga ó escarola

100 grs. de nueces

200 grs. de colas de langostinos

vinagre de Jerez

miel

aceite de oliva

2 envases de Algas al natural de Lou-Terra de 125 grs.

### **Preparación**

Se mezclan las algas con la lechuga o escarola cortada a la juliana, las nueces y el vinagre de Jerez al que previamente se le añaden unas gotas de miel.

Se colocan los langostinos (previamente cocidos) en un plato, se salpimientan y riegan con aceite y vinagre y se adornan con la mezcla anterior.

## **ENSALADA DE ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra

Condimento descrito en la preparación

### **Preparación**

Colocar en un recipiente adecuado las algas previamente escurridas y aliñar con el condimento siguiente: aceite de oliva, ajo machacado, jugo de limón, vinagre de

Jerez con gotas de miel, sal, pimienta recién molida y un poco de eneldo en polvo.  
Servir frío.

## **FILLOAS DE ALGAS**

### **Ingredientes para 6 personas**

200 grs. de harina  
4 huevos  
1 cucharada de aceite o manteca  
1 vaso de leche  
agua y sal.

### **Para el relleno**

200 grs. de algas al natural cocidas Lou-Terra  
½ cebolla  
2 ajos  
pimienta  
nuez moscada.

### **Preparación**

Se mezclan bien los ingredientes de la masa, y añade agua hasta la consistencia deseada. Con el aceite o la manteca se impregna la sartén bien caliente y se extiende la masa hasta que comience a dorar. En otra sartén se dora la cebolla y los ajos, se repasa y a continuación se rehogan suavemente las algas.

Se salpimenta y retira.

Se rellena la filloa con un montoncito de las algas y enrolla bien.

Se espolvorea con queso rallado y se lleva al horno.

## **FRITURA DE ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de 200 grs. de Algas cocidas al natural Lou-Terra

### **Preparación**

Freír en abundante aceite (como para patatas fritas) las algas previamente escurridas, Escurrir muy bien sobre papel absorbente, y servir con sal o azúcar por encima.

## **GARBANZOS CON ALGAS AL ESTILO LOU**

### **Ingredientes para 6 personas**

½ kgr. de garbanzos  
2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
6 dientes de ajo  
½ vaso de aceite de oliva  
pimienta blanca  
sal

## **Preparación**

Dejar los garbanzos a remojo de la noche anterior.

Lavar, escurrir y pasar a la olla exprés con dos vasos de agua y sal, y cocer 15 minutos. En una sartén se fríen los ajos y una vez dorados, se rehogan ligeramente las algas y se añade pimienta blanca al gusto.

Se vierte el contenido de la sartén sobre la olla exprés, se cierra y cuece durante 10 minutos.

Puede servirse con huevo duro picado y/o tostadas de pan.

## **OSTRAS GRATINADAS A LAS ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

1 lata de 200 grs. de Algas cocidas al natural Lou-Terra

2 docenas de ostras frescas

Chalotes

vino blanco

crema de leche

sal

nuez moscada

### **Preparación**

Pochar en su jugo las ostras. Reducir las echalotes, vino blanco y algas. Añadir crema de leche, sal y nuez moscada. Rellenar las conchas con las algas y la carne de ostra. Napar con holandesa y glasear.

## **PATATAS FRITAS CON ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra

1/2 kgr. de patatas

aceite

sal

### **Preparación**

Al igual que las patatas fritas con pimientos, freír en abundante aceite las patatas y las algas escurridas. Sazonar y servir.

## **PIZZA DE SETAS Y ALGAS**

### **Ingredientes par una Pizza**

1 base de pizza de buena calidad

100 gramos de queso rallado o mozzarella

2 latas de Revuelto de Setas con Algas Lou-Terra

1 cucharada de mantequilla

200 grs. de tomate triturado

sal

orégano

pimienta negra recién molida

## **Preparación**

Descongelar la base de pizza, y untar con la mantequilla.  
Se extiende el tomate y la mozzarella y se cubre con el revuelto de setas y algas.  
Se espolvorea con sal y se mete al horno.  
Se sirve añadiendo pimienta negra recién molida

## **POTE DE BONITO CON ALGAS**

### **Ingredientes para 6 personas**

750 grs. de bonito fresco  
Una lata de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
2 pimientos verdes  
2 cebollas y 2 dientes de ajo  
½ kgrs. de tomates  
½ kgrs. de garbanzos ya cocidos  
½ kgrs. de patatas  
aceite de oliva  
vino blanco  
sal

### **Preparación**

Cocer el bonito, limpiar de piel y espinas y cortar en dados.  
Rehogar el pimiento, cebolla, ajo y las algas escurridas en un poco de aceite, a punto de comenzar a dorar, añadir las patatas cortadas en dados, un buen chorro de vino blanco y un vaso de agua. Dejamos cocer durante 15 minutos, añadimos los garbanzos previamente cocidos, y dejamos hervir a fuego lento durante 5 minutos. A continuación añadimos el bonito cocido y cortado y cocemos otros 5 minutos. Dejamos reposar un buen rato y servimos en plato hondo.

## **QUICHE DE ALGAS Y SETAS**

### **Ingredientes para 4/6 personas**

#### **Masa**

250 grs. de harina de trigo  
75 grs. de mantequilla  
2 yemas de huevo  
½ vaso de leche fría  
sal

#### **Relleno**

2/3 latas de revuelto de setas con algas Lou-Terra  
1 vaso de nata  
70 grs. de queso de barra rallado  
2 huevos batidos  
2 dientes de ajo  
sal  
pimienta negra recién molida

### **Preparación**

Amasar los ingredientes de la masa y una vez uniforme, meterla en una bolsa de

plástico y dejarla en lugar fresco durante 20/30 minutos.

Estirar la masa sobre un molde y llevar al horno hasta que empiece a dorarse.

Se mezcla el contenido de las latas con la nata, el queso rallado, los huevos y el ajo muy picado y se salpimenta.

Se extiende sobre la masa de forma uniforme, se lleva al horno con el grill encendido, durante 15/20 minutos.

## **REVUELTO DE ALGAS Y ERIZOS**

### **Ingredientes para 4 personas**

6 huevos de gallina

aceite de oliva

2 dientes de ajo

6 rebanadas de pan tostado

2 latas de Algas al natural Lou-Terra de 125 grs.

una lata de Caviar de Erizos Lou-Terra de 90 grs.

### **Preparación**

En una sartén doramos el ajo picado y añadimos los huevos batidos, las algas y los erizos. Se sazona y mezcla todo. Se sirve con el pan tostado.

## **SALMON CON ALGAS AL ESTILO LOU**

### **Ingredientes para 6 personas**

1 kgr. de Salmón fresco en rodajas

2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra

200 grs. de tomate triturado

¼ litro de nata líquida

25 grs. de queso parmesano

aceite de oliva,

pimentón

pimienta blanca

nuez moscada

cebolla

sal

### **Preparación**

Limpiar el salmón de la piel y las espinas y cortar las partes oscuras de su carne.

Se prepara la salsa de tomate friendo el tomate en aceite en el que previamente se ha dorado media cebolla cortada en rodajas.

Se prepara la salsa bechamel hirviendo leche con sal, pimienta blanca y nuez moscada y se añade a otro recipiente en que se funde la mantequilla y añade harina.

En una cazuela de porcelana o barro, se cubre el fondo con salsa de tomate, algas, se posa el salmón, se añaden más algas en la superficie de éste, y se cubre todo con la salsa bechamel.

Se calienta ligeramente al horno y se sirve.

## **SALMON CON ERIZOS Y ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

200 grs. De SALMON AHUMADO en lonchas  
1 lata de 90 grs. de CAVIAR DE ERIZOS  
1 lata de ALGAS COCIDAS AL NATURAL  
Lechuga o escarola  
Aceite de oliva  
Vinagre de vino al que se le añaden unas gotas de miel  
sal  
pimienta blanca

### **Preparación**

Se enrollan las lonchas de salmón ahumado con el caviar de erizo y se rodean con las algas y vegetales previamente aliñados.

## **SARDINAS AL HORNO CON ALGAS**

### **Ingredientes para 6 personas**

2 latas de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
12 sardinas frescas  
4 dientes de ajo  
¼ vaso de aceite de oliva  
sal  
limón

### **Preparación**

Se limpian las sardinas descamándolas, y quitando la cabeza, vísceras y espina central. Los filetes abiertos se espolvorean con sal, muy poco ajo bien picado y gotas de limón. Se colocan las algas sobre los filetes, se tapan éstos con otros filetes, se unta de aceite y se mete al horno hasta que la piel de la sardina esté dorada.

## **SOPA DE AJO A LAS ALGAS**

### **Ingredientes para 4 personas**

2 latas de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
pan duro  
ajo  
aceite  
pimentón  
sal

### **Preparación**

Sofreír el ajo en poco aceite. Añadir las algas escurridas. Salpimentar y añadir el pimentón. Llevar a una olla y añadir agua y pan como la sopa de ajo tradicional.

## **SOPA DE ALGAS LOU-TERRA**

### **Ingredientes**

Una lata de 200 grs. de Algas al natural cocidas Lou-Terra  
100 grs. de repollo  
100 grs. de ajos puerros  
100 grs. de brocoli  
25 grs. de apio  
50 grs. de mantequilla  
2 litros de caldo limpio o caldo de pescado  
sal

### **Preparación**

Lavar todas las verduras, cortar a la Juliana, y conjuntamente con las algas, rehogar en la mantequilla a fuego lento en recipiente tapado durante 20 minutos.  
Añadir el caldo limpio y hervir a fuego lento durante 10 minutos.  
Sazonar y servir con pan frito o rodajas de pan tostado.