

Koreańska sałatka z suszonymi głonów Nori

Prosta, pyszna i zdrowa koreańska sałatka z suszonymi wodorostów Nori, która pasuje jako przekąska i dodatek do obiadu. Polecam ☐







Składniki:

- 100 g suszonych arkuszy wodorostów Nori*
- 3 cebulki dymki – zielona część
- 3 ząbki czosnku
- 1/2 szklanki (120 ml) wody
- 3-4 łyżki sosu sojowego
- 2-3 łyżki syropu z agawy lub klonowego
- 3 łyżki prażonego sezamu (lub według uznania)
- suszone płatki chilli (opcjonalnie)

**Takich jakich używa się do robienia domowego sushi albo koreańskiego [kimbap](#)*

***Więcej informacji o zdrowotnych właściwościach suszonych alg morskich można znaleźć [tutaj](#).*

Wykonanie:

W dużej misce rozrywamy lub kruszymy palcami arkusze glonów na niewielkie kawałki. Odstawiamy.

Cebulki myjemy i drobno kroimy. Obrane ząbki czosnku ucieramy na małych oczkach tartki.

W niewielkiej miseczce mieszamy wodę z sosem sojowym i syropem z agawy. Zalewamy tym przygotowane wcześniej kawałki glonów, dodajemy sezam, starty czosnek, pokrojoną cebulkę i dokładnie mieszamy. Można dodać również suszone płatki chilli.

Sałatkę z wodorostów nori przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku maksymalnie przez tydzień.

Podajemy z ugotowanym ryżem oraz innymi dodatkami np. [cukinią smażoną po koreańsku](#), [bulgogi z brokuła i tofu](#).

Smacznego!

Przepis pochodzi [stąd](#).

- **Spodobał Ci się ten przepis? To bardzo się cieszę ☐
Będzie mi miło, jeśli skomentujesz i udostępnisz! Dzięki Tobie będzie on miał szansę dotrzeć do kogoś, kto być może potrzebuje go przeczytać.**
- **Obserwuj mnie na Facebooku [lamarida.pl](#) FB**
- **Śledź mnie na Instagramie [lamarida.pl](#) Instagram**
- **Dziękuję i pozdrawiam! ☐**