

### *Hijiki e verdure in padella*

Ingredienti: *mezza tazza di hijiki, mezza tazza di carote tagliate a fiammifero, mezza tazza di cipolle affettate, mezza tazza di cavolo cinese affettato, poco olio, shoyu e succo di limone.*

Mettete a bagno le alghe per 10 minuti, poi scolatele conservando l'acqua e tagliatele a pezzetti. Mettete le alghe in una pentola con metà del-

l'acqua di ammollo e l'altra acqua fino a coprirle e fatele bollire per circa 40 minuti, a fuoco lento, finché l'acqua si sarà asciugata. In un altro tegame scaldate l'olio con la cipolla, poi aggiungete le altre verdure e infine le alghe e cuocete per circa 10 minuti con un cucchiaino d'acqua; a fine cottura aggiungete lo shoyu, poco succo di limone e servite.

### *Kanten di frutta*

È un classico dessert della cucina macrobiotica. Si può fare con vari tipi di frutta fresca o essiccata.

Ingredienti: *una tazza d'acqua, una tazza di succo di mela (o un'altra tazza d'acqua e un cucchiaino di malto d'orzo), un cucchiaino colmo di agar agar, una mela e una pera a fettine, 4 prugne secche snocciolate,*

*poca stecca di cannella, un pezzetto di scorza di limone.*

Portate ad ebollizione il liquido prescelto con gli aromi e l'agar agar, aggiungete la frutta e fate bollire un paio di minuti.

Eliminate gli aromi e versate la frutta col suo liquido in ciotoline individuali. Servite freddo.