

# HIERBAS DE PRIMAVERA

*Perejil, eneldo, tomillo y menta*

*Cocinar con hierbas es la forma más fácil de elaborar platos sencillos, sabrosos y gratificantes. Las hierbas nos permiten emplear menos mantequilla, aceite y grasa para añadir sabor.*

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



## MEJORES MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDAS, PICADAS MUY FINAS PARA LIBERAR AROMAS Y SABORES

## IDEAS PARA RECETAS

- EN PESTO
- EN ADEREZOS
- EN ADOBO SECO
- EN REBOZADO

## ALMACENAMIENTO

- Se envuelven en papel absorbente y se meten en una bolsa de plástico hermética para guardarlas en la nevera.
- Se cuelgan boca abajo y se ponen a secar en un lugar con buena circulación de aire. Se conservan entre 6 y 12 meses.

## SUGERENCIAS

**EL PEREJIL-** puede mezclarse con aceite y nuez en un pesto ideal para la pasta. Se puede picar y añadir al aliño o directamente a una ensalada.

**EL ENELDO-** se añade idealmente al término de la cocción de un plato, o se pica con limón para sopas cremosas.

**EL TOMILLO-** añade un estupendo sabor a sopas vegetales sustanciosas, o al pollo al horno.

**LA MENTA-** se puede triturar para una salsa dip con yogur, o picar y añadirse a agua con limón para elaborar una refrescante bebida.

## ESCABECHADOS

Se puede usar casi cualquier hortaliza

- **3 tazas y media** de agua
- **1 taza y cuarto** de vinagre blanco
- **1 cda.** de azúcar
- **1 cda.** de sal marina
- **2 dientes** de ajo, enteros
- **2 "cabezas"** (inflorescencias) de eneldo fresco
- **4 tazas** de bastones de pepino u otra hortaliza

HERVIMOS AGUA, VINAGRE, AZÚCAR Y SAL EN UNA OLLA GRANDE. DEJAMOS ENFRIAR DEL TODO. COMBINAMOS LAS HORTALIZAS, EL AJO Y EL ENELDO FRESCO EN UN RECIPIENTE GRANDE DE CRISTAL O DE PLÁSTICO. VERTEMOS EN ÉL LA MEZCLA FRÍA DE VINAGRE. SELLAMOS EL RECIPIENTE CON UNA TAPA Y LO REFRIGERAMOS DURANTE AL MENOS 3 DÍAS. SE CONSERVA DURANTE 6 SEMANAS.

## SALSA DE MANTEQUILLA AL PEREJIL

Para añadir a patatas, ensaladas o pasta.

- **1/4 de taza** de perejil picado
- **1/4 lb** de mantequilla (una barrita)

DERRETIMOS LA MANTEQUILLA Y AÑADIMOS EL PEREJIL.

lovin'  
spoonfuls  
a food rescue



## ADOBO DE TOMILLO PARA CARNES

Para carne de pollo, cerdo, cordero o pescado.

- **3 cdas.** de tomillo picado
- **3 cdas.** de romero picado
- **3 cdas.** de sal
- **3 cdas.** de pimienta
- **2 dientes** de ajo picados

COMBINAMOS TODOS LOS INGREDIENTES Y LOS FROTAMOS SOBRE LA CARNE ANTES DE COCINARLA.