

HIERBAS DE VERANO

cilantro, albahaca, orégano

Cocinar con hierbas es la forma más fácil de elaborar platos sabrosos y placenteros. Las hierbas nos permiten añadir sabor empleando menos mantequilla, aceite o grasa.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



MÉTODOS DE COCCIÓN

- CRUDAS, PICADAS MUY FINAS PARA LIBERAR SU SABOR Y AROMA.

IDEAS PARA RECETAS

- EN PESTO
- EN SALSA
- EN ADOBO SECO
- EN PAN

ALMACENAMIENTO

- Envueltas en papel absorbente y en bolsa de plástico con cierre hermético en el frigorífico.
- Colgadas cabeza abajo en un lugar con circulación de aire para que se sequen - se conservan durante 6-12 meses.

SUGERENCIAS

CILANTRO - Es estupendo mezclado con tomate, cebolla y pimienta en una salsa fresca. Se emplea en salsa chimichurri o como aderezo en platos picantes.

ALBAHACA - El pesto es una ocasión magnífica de emplear albahaca en grandes cantidades. La albahaca es dulce y se puede añadir a la salsa de tomate, como ingrediente en pizzas o picada y espolvoreada sobre pescado u hortalizas. Además, es muy fácil cultivarla en la ventana de la cocina!

ORÉGANO - Excelente en pizzas o en salsas para pasta caseras. Se puede usar como sustituto del tomillo o la mejorana.

PESTO DE CILANTRO

- 6 dientes de ajo
- 1 ramillete de perejil fresco
- 1 ramillete de cilantro fresco
- 2 cdas. de almendras (o nueces) tostadas
- 4 cdas. de aceite de oliva
- El jugo de medio limón.
- 1/4 de cucharadita de sal y pimienta al gusto



PIQUE EL AJO, EL PEREJIL, EL CILANTRO, LAS ALMENDRAS (U OTRAS NUECES), TODO MUY FINO. COMBÍNESE CON EL ACEITE, EL LIMÓN, LA SAL Y LA PIMIENTA HASTA QUE ESTÉ BIEN MEZCLADO. SÍRVASE COMO SALSA DIP O CON SUS TACOS FAVORITOS.

ENSALADA CAPRESE

- 2 tomates rojos medianos, cortados en cuñas
- 2 tomates amarillos medianos, cortados en cuñas
- 3/4 de taza de mozzarella en dados
- 1/4 de taza de albahaca fresca picada
- 1/4 de cucharadita de sal y pimienta al gusto



REMUEVA LIGERAMENTE TODOS LOS INGREDIENTES Y SÍRVASE.

lovin'
spoonfuls
a food rescue



TOSTAS DE QUESO AL ORÉGANO

- 1 barra de pan de trigo integral artesano
- 1/4 de libra de queso provolone en rodajas
- 4 cdas. de orégano picado
- 1 tomate en rodajas muy finas
- Sal y pimienta al gusto



PRECALENTAMOS EL HORNO A 400°F.
CORTAMOS EL PAN EN PIEZAS DE UNA PULGADA DE ESPESOR. PONEMOS LOS TROZOS DE PAN SOBRE UNA BANDEJA DE HORNEAR GALLETAS. CUBRIMOS CADA UNO DE ELLOS CON UNA RODAJA DE PROVOLONE Y DE TOMATE. ESPOLVOREAMOS CON EL ORÉGANO, LA SAL Y LA PIMIENTA POR ENCIMA. SE HORNEAN DURANTE 10 MINUTOS, O HASTA QUE EL QUESO SE HAYA DERRETIDO Y COMIENZE A DORARSE.