

USOS CULINARIOS

La salvia tiene aroma y sabor parecidos al alcanfor, con un dejo amargo y cálido, a veces picante, a especias.

Esta hierba se usa en mezclas de tomillo y mejorana. Tú puedes aprovecharla cuando prepares carne de cerdo, ganso, pato, ternera y cualquier tipo de pescado. La salvia enriquece el sabor de la cebolla, la berenjena, el tomate, la sopa de verduras, los consomés, y los platos con queso y huevo. Además, es especialmente deliciosa cuando se incorpora picada en salsas de nata.

La salvia fresca es preferible a la seca.

Usos medicinales: Estimula la producción de bilis y mejora la digestión de grasas. Contiene aceites volátiles, tuyona, amargos, flavonoides y ácidos fenólicos; es antiséptica y antiinflamatoria. Se usa para problemas menstruales, sudoración e infecciones de las vías respiratorias bajas. El consumo de salvia ayuda a la mujer a controlar los sofocos menopáusicos.

HIERBAS AROMÁTICAS

PERIFOLLO
LAUREL
MENTA
HIERBABUENA
RÚCULA
TOMILLO
ROMERO
ESTRAGÓN
CEBOLLINO
CILANTRO
ALBAHACA
HIERBAS CARACOL
RÚCULA SELVÁTICA
HINOJO
BERROS
MACHE
ENELDO
ACEDERA
TARONGIL
HIERBA LUISA
ORÉGANO
SALVIA
PEREJIL
PEREJIL RIZADO

SELECCIÓN DE
RECETAS CON
HIERBAS
AROMÁTICAS

SALVIA

AGROIILLA

producció i distribució de fruites i hortalisses

© 971 26 40 15
agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com



TALLARINES CON JUDÍAS VERDES Y AJO

PREPARACIÓN

En una cazuela grande con agua hirviendo y un chorrito de aceite, cueza los tallarines durante 10 minutos, removiendo de vez en cuando, hasta que estén tiernos. Una vez escurridos, resérvelos.

Hierva las judías y las patatas en un cazo grande con agua durante 10 minutos, hasta que estén tiernas. Escúrralas bien y resérvelas calientes.

En una sartén grande con aceite caliente, saltee el ajo y la salvia, previamente sazo-

nados con sal y pimienta negra recién molida, durante 2 ó 3 minutos. A continuación, añade las judías y las patatas hervidas y saltéelas durante 1 ó 2 minutos. Agregue por último los tallarines hervidos y mezcle bien los ingredientes.

Después de cocer todo durante 5 minutos, removiendo de vez en cuando, póngalo en una fuente caliente y rocíelo con queso recién rallado antes de servir.

INGREDIENTES 4-6 personas

- 350 g de tallarines (pasta seca)
- Un chorrito y 4 cucharadas de aceite de oliva
- 350 g de judías verdes finas con los extremos cortados
- 225 g de patatas cortadas en daditos de 1 cm
- 3 dientes de ajo machacados
- 5 cucharadas de salvia fresca picada
- Sal y pimienta negra recién molida
- Queso parmesano recién rallado para servir