

## USOS CULINARIOS

La menta es aromática, su perfume fuerte, dulzón aunque fresco se reconoce al instante. Su gusto es agradable, cálido y picante, con un refrescante regusto.

Además del conocidísimo té a la menta que tanto gustan los países árabes, la menta es un magnífico aderezo de ensaladas, sopas, salsas y potajes. Se usa para acompañar el cordero asado y los iraníes la mezclan con yogur y pepinos para hacer una salsa muy refrescante. También está presente en multitud de recetas de legumbres: las habas con la menta son deliciosas. Se utiliza tanto fresca como seca ya que no pierde su aroma.

**Usos medicinales:** Como todas las mentas contiene aceites mentol, mentona, acetato dementil y flavonoides. Calmante para el estómago, es útil en el síndrome de vejiga irritable y espasmos de los músculos del intestino y colon. También se utiliza para dolores de cabeza, en especial por tensión nerviosa.

## 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

MENTA

AGROILLA

producció i distribució de fruites i hortalisses

© 971 26 40 15  
agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com



## HELADO DE MENTA

### PREPARACIÓN

Montar la nata líquida y conservar en el frigorífico. Separar las yemas de las claras y montar éstas a punto de nieve.

Mezclar en un bol las yemas batidas con el azúcar y la nata montada y, usando la espátula, procurar remover muy suavemente, haciendo movimiento envolventes.

Incorporar la infusión de menta y mezclar lenta y cuidadosamente como en el paso

anterior. Añadir poco a poco las claras montadas a punto de nieve y, con movimientos envolventes, seguir removiendo la mezcla con suavidad para que las claras no se bajen.

Verter el preparado en un molde y dejar en el congelador 4 horas. Pasado el tiempo de congelación, desmoldar y servir tras 5 minutos de reposo.

### INGREDIENTES 4 personas

- 4 huevos
- 8 cucharadas de azúcar glass
- 1 litro de nata
- 2 dl de infusión de menta