

USOS CULINARIOS

La acedera tiene poco aroma, pero su sabor es bastante agrio, con un dejo a limón.

Tiene un alto contenido de vitamina C y ácido fólico, de ahí su sabor amargo.

Se utiliza mucho como la espinaca, y sobre todo en ensaladas con la hoja cruda, use las hojas enteras o desmenuzadas. Con ellas se hace una sopa refinada con sabor amargo y refrescante. El puré de acedera equilibra la grasa de la carne de pato y cerdo, acompaña bien a huevos, y con crema o una yema de huevo forma una buena salsa para pescados.

Úsela fresca, cuézala para congelarla.

Usos medicinales: Sus cualidades son innumerables. Favorece la digestión, estimula el apetito. También se aplica en cataplasma para curar los forúnculos y los granos. Es diurética y regula la función del hígado y de la vesícula biliar. Contiene mucho ácido oxálico, precisamente por esto está algo desaconsejada a los artríticos y a los que tienen problemas de riñón.

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

ACEDERA

AGROIILLA

producció i distribució de fruites i hortalisses

© 971 26 40 15

agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com



ENDIBIA A LA PARRILLA CON PARMESANO Y ACEDERA

PREPARACIÓN

Lleve una cacerola de agua a ebullición y ponga la endibia y los espárragos con un poco de sal. Deje cocer unos 2 minutos o hasta que estén tiernos, y después escúrralos bien.

Ponga los espárragos y la endibia sobre la parrilla. Cuando estén dorados por una cara

gírelos y coloque sobre las endibias el queso parmesano rallado.

Ponga las hojas de acedera y el perejil en el plato de servir, coloque encima las endibias y los espárragos, agregue el limón y espolvoree con la pimienta y la sal marina.

INGREDIENTES 4 personas

- 4 endibias partidas por la mitad
- Sal marina
- Pimienta negra triturada
- Hojas tiernas de acedera
- Perejil
- 3 cucharadas de zumo de limón
- 8 Espárragos
- 1/2 taza de queso parmesano rallado