

USOS CULINARIOS

Las hojas del Eneldo tienen fragante aroma a anís con un dejo de limón.

Combina bien con pescados y frutos de mar, en especial con salmón.

Es delicioso con platos de carne asada y, en caso de ser necesario, sustituye al perejil, la menta, la albahaca o el estragón. Asimismo, puedes espolvorearlo en pequeñas cantidades sobre carne de cordero, ternera o pollo, agregarlo a caldos, encurtidos o vinagres, y esparcirlo sobre verduras cocidas.

Es mejor consumirlo fresco, pero resiste el congelado.

Usos medicinales: El eneldo contiene los aceites volátiles carvona, limoneno y felandrina, así como cumarinas y xantonas. Es muy eficaz para aliviar la gripe, flatulencia y dolor de estómago. A muchos niños se les administra eneldo en una especie de jarabe.

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

ENELDO

AGROILLA

producció i distribució de fruites i hortalisses

© 971 26 40 15

agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com



SALMÓN MARINADO AL ENELDO CON SALSA DE MOSTAZA

PREPARACIÓN

Mezclar la sal con el azúcar y la pimienta blanca, y frotar profundamente cada trozo de pescado con la mezcla.

Esparcir un tercio del eneldo en el fondo de una fuente poco profunda, bastante grande como para que quepa el salmón. Poner un trozo de pescado, con la piel hacia abajo, y cubrir con otro tercio de eneldo. Poner encima la otra mitad del salmón, con la carne hacia abajo, y rociar el resto de eneldo.

Cubrir la fuente con film transparente, después poner encima una tabla pesada y dejar

en la heladera por lo menos 36 o 48 horas. En este tiempo, dar la vuelta al pescado una vez, adobando con la salmuera de la fuente.

Para la salsa, mezclar las dos mostazas con azúcar, jugo de limón y aceite. Batir energicamente y, cuando todo esté mezclado, agregar eneldo sin dejar de batir.

Ecurrir el pescado y retirar el eneldo y las especias, cortar fino y servir con la salsa y pan o papas nuevas. Se puede guardar el salmón en la heladera hasta una semana.

INGREDIENTES

- 2 kg de salmón, cortado por la mitad
 - 100 g de sal marina
 - 75 g de azúcar
 - 1 cucharada de granos de pimienta blanca, apisonada
 - 2 ramitos grandes de eneldo, picado
- SALSA DE MOSTAZA
- 2 cucharadas de mostaza de Dijon
 - 1/2 cucharadita de mostaza
 - 1 cucharada de azúcar
 - 2 cucharadas de jugo de limón
 - 75 ml de aceite de girasol u otro neutro
 - 4 cucharadas de eneldo picado