

## USOS CULINARIOS

La hierbabuena es una hibridación de dos tipos de menta; la menta verde que conocemos por el color un poco violáceo del tallo y la menta blanca, con un tono verde más uniforme.

Tiene un aroma especial y un delicado sabor que le hace distinguirse de las mentas de las que procede.

Úsela al final de las comidas acompañando frutas y postres. Combina con natural afinidad en copas de frutas, ponches y cócteles.

**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



agroilla

producció i distribució de fruites i hortalisses

☎ 971 26 40 15  
agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com



HIERBABUENA



## ENSALADA DE CUSCÚS

### PREPARACIÓN

Calentar al aceite en un cazo. Añadir la cebolla y el ajo. Agregar el comino y cocer durante 1 minuto. Añadir el caldo de verduras y llevar a ebullición.

Retirar el cazo del fuego, añadir el cuscús, tapar y dejar en remojo durante unos 10 minutos, hasta que el cuscús se haya hinchado y todo el líquido haya sido absorbido. Si se usa cuscús instantáneo, es necesario seguir las instrucciones que están impresas en el paquete.

Poner el cuscús en una ensaladera. Añadir el tomate, el perejil, la hierbabuena, el chile y el zumo de limón, y aderezar con sal y pimienta a voluntad. De ser posible, es mejor dejarlo en reposo durante una hora, para que los distintos sabores puedan acomodarse bien entre sí.

Para servir, forrar una ensaladera con hojas de lechuga y esparcir el cuscús a cucharadas por el centro. Repartir los piñones tostados y la corteza de limón rallada por encima, y servir.

### INGREDIENTES 4 personas

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 5 cebollas tiernas, picadas
- 1 diente de ajo, majado
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 350 ml de caldo de verduras
- 175 g de cuscús
- 2 tomates, pelados y costados a trocitos
- 4 cucharadas de perejil fresco a trocitos
- 4 cucharadas de hierbabuena fresca a trocitos
- 1 chile verde fresco, sin semillas, a trocitos
- 2 cucharadas de zumo de limón
- Sal y pimienta negra recién molida
- Piñones tostados y corteza de limón rallada
- Hojas de escarola, para servir