

USOS CULINARIOS

El laurel tiene un balsámico aroma fresco y dulce, con un dejo picante.

Las hojas se utilizan en sopas y caldos y para las salsas que requieren un largo tiempo de cocción, especialmente las hechas con carne, ave y caza. También se utilizan en los caldos cortos de pescado o "fumets" en las marinadas y los escabeches. Hervido en leche da sabor a la bechamel; confiere un sabor profundo a la salsa de tomate. Ponga una hoja y un poco de jugo de limón en peras al vino tinto; úselo para dar un sabor delicado a cremas y tartas de crema y natillas. Las hojas se retiran antes de servir.

Usos medicinales: Tiene propiedades antisépticas y digestivas, ayuda a expulsar los gases y calmar los espasmos intestinales. Contiene los aceites volátiles geraniol, cineol y eugenol. Estimula la producción de jugos gástricos y la absorción de nutrientes. Es beneficiosa para convalecientes de enfermedades graves, especialmente de anorexia 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

LAUREL



agroilla

producció i distribució de fruites i hortalisses

☎ 971 26 40 15
agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com





ESCABECHE DE PESCADO

PREPARACIÓN

Limpiar el pescado, sazonarlo y enharinarlo ligeramente. Freírlo en el aceite y colocarlo en una cazuela de barro. Escurrirlo, procurando que no quede seco, colocar las rodajas de limón sobre el pescado. En la misma grasa restante, poner los ajos durante unos segundos, añadir las verduras y dejar sudar a fuego suave. Incorporar el pimentón rojo. Mojar con el vinagre, el vino y el agua. Dar un hervor unos minutos a fuego lento. Retirar y dejar enfriar, después verter sobre el pescado. El líquido del escabeche debe cubrir todo el pescado. Guardar varios días antes de consumir.

INGREDIENTES 6 personas

- 1.300 g de pescado, puede ser, “llam-puga”, salmonetes, bonitos
- 3 dl. de aceite
- 2 dl. de vinagre
- 2 dl. de vino blanco
- 1 dl. de agua
- 1 cebolla mediana, filateada
- 1 zanahoria cortada en finas hebras
- Unos rabos de perejil
- 4 alcachofas limpias, filatear los fondos
- 4 hojas de laurel
- 4 rodajas de limón finas
- 8 dientes de ajo
- Sal y un pellizco de pimentón