

## USOS CULINARIOS

El penetrante aroma del orégano esta relacionado con la cocina italiana pero se usa en platos regionales de numerosos países y resulta excelente en pasta, arroz, pizzas, salsa de tomate, salsa de aguacate, pastel de carne, croquetas, salsas con calabacín, pimiento y berenjena. Cuando prepares un asado, no olvides espolvorear un poco de orégano seco sobre la carne de cordero o de cerdo. El orégano seco retiene su fuerza un año.

**Usos medicinales:** Contiene un aceite esencial extremadamente activo, entre cuyos componentes se cuentan el timol, carvacrol y origaneno, y estos lo convierten en una planta medicinal muy importante. Ejerce una poderosa acción antiséptica, y es muy efectivo en el tratamiento de todos los problemas respiratorios, toses, bronquitis e incluso asma. En infusión es un remedio instantáneo contra la ansiedad y el nerviosismo. Con un poco de miel, constituye una bebida relajante en caso de insomnio.

## 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

ORÉGANO



agroilla

producció i distribució de fruites i hortalisses

☎ 971 26 40 15  
agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com



# ORÉGANO



## PIZZA DE TOMATE, MOZZARELLA Y ORÉGANO

INGREDIENTES 4 personas

- 1 ración de masa de pizza
- 300 g de queso mozzarella en rodajas
- 2 tomates verdes en rodajas
- 2 tomates rojos en rodajas
- 2 dientes de ajo en rodajas
- 3 cucharadas de hojas de orégano
- Aceite de oliva
- 1/2 taza de queso parmesano rallado grueso

## PREPARACIÓN

En un horno a 180 °C caliente 2 bandejas de hornear. Divida la masa de pizza en 4 partes y amase hasta que cada una mida 3 mm de grosor. Cubra la masa con las rodajas de mozzarella, los tomates rojos y los

verdes. Espolvoree con el ajo, el orégano, el aceite y el queso parmesano. Coloque las pizzas en las bandejas precalentadas y hornéelas durante 25 minutos o hasta que la corteza esté dorada.