

USOS CULINARIOS

El hinojo tiene cálido aroma a anís y regaliz y sabor levemente dulzón con un dejo de alcanfor.

Aunque tradicionalmente se sirve con pescado, el hinojo es delicioso con muchos otros platos. Pícalo finamente y espárcelo sobre ensaladas y verduras cocidas, o incorpóralo a cualquier salsa para espaguetis o al arroz cocido.

Es mejor consumirlo fresco, para conservarlo guardar en la nevera protegido con un film plástico o bien, escaldar unos segundos en agua hirviendo y congelar.

Usos medicinales: El hinojo contiene aceites volátiles y algunos flavonoides. Es muy beneficioso en caso de flatulencia, estimula el hígado y favorece la digestión. La infusión de sus semillas es eficaz contra las piedras del riñón y cisticitis. Antiguamente se consumía para mejorar el estado físico y adelgazar.

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

HINOJO



producció i distribució de fruites i hortalisses

☎ 971 26 40 15
agroilla@agroilla.com

www.agroilla.com





VERDURAS AL HORNO CON AJO, HINOJO Y VERMUT

INGREDIENTES 4 personas

- Verdura variada
Pimiento, cebolleta, champiñones,
calabacines y espárragos
- 1 manojo de hinojo
- 3 dientes de ajo, troceados fino
- 3 cucharadas grandes de aceite
- 1 vaso de vermut (o vino blanco)
- Sal y pimienta negra recién molida

PREPARACIÓN

Envuelve separadas las verduras en papel de aluminio con un poco de aceite y unas ramitas de hinojo. Coloca los paquetes en una bandeja baja e introduce en el horno, previamente calentado a 200°C. Asa durante 30-35 minutos, para que se cocinen con su propio aroma.

Saca las verduras del horno. Pela los pimientos y saca las semillas. Córtalos en tiras a lo largo.

Coloca todo en una fuente las verduras. Sazona con sal gruesa.

Pon un poco de aceite en una sartén, añade los ajos cortados en láminas. Saltea brevemente, añade un poco de vermut y vierte sobre las verduras. Decora con unas ramitas de hinojo antes de servir.