

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





HAMBURGUESAS DE SALMÓN CON TIRAS CRUJIENTES DE CALABACÍN

INGREDIENTES 4 personas

- 500 g de salmón (limpio de piel y espinas)
- 1 limón
- Eneldo fresco
- Mostaza dulce
- 1 clara de huevo
- Calabacines
- Pimienta
- Cúrcuma
- Sal

PREPARACIÓN

Limpiar la carne del salmón de piel y espinas, se tritura y se macera 1 hora con limón, mostaza dulce y eneldo picado. Añadir una clara de huevo, la sal, la pimienta y moldear en forma de hamburguesa, . Se les añade un poco de sésamo por encima y se doran al grill por los dos lados, vuelta

y vuelta.

Para acompañar, ponga unas tiras de calabacín crujientes salteadas con un poco de aceite de oliva y azafrán. Se puede acompañar con una salsa de yogur natural al eneldo y mostaza dulce.