

## 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](mailto:agroilla@agroilla.com)

[www.agroilla.com](http://www.agroilla.com)



## FRITURA VEGETAL

INGREDIENTES 4 personas

- 300 g de brotes de coliflor
- 300 g de alcachofas
- 300 g de champiñones
- 2 pimientos verdes
- 300 g de habitas tiernas
- 200 g de setas de cardo
- 100 g de guisantes cocidos
- 2 cebollas
- Unos ajos
- Laurel
- Un manojo de hierbas aromáticas
- 1/2 kg de patatas
- Aceite de oliva
- Sal

## PREPARACIÓN

Limpiar las verduras y cortarlas no demasiado pequeñas, freir cada una por separado con laurel y ajos, escurrir el aceite y colocarlas en una fuente de barro.

Cortar la cebolla en juliana y la patata fina,

dorarlas en aceite de oliva con unos ajos y añadir a las verduras.

Espolvorear con el manojo de hierbas, mezclar y servir caliente.