BRÚJULA COTIDIANA
Director Riccardo Cascioli
HECHOS PARA LA VERDAD

LA RECETA

ENSALADA DE FRESAS, MENTA Y VERBENA

CULTURA 01_05_2021

Este es un postre que le habría encantado a san Fiacro. Se elabora con fresas, una fruta que ya existía en Europa en su época, y con hierbas medicinales que sin duda cultivaba. Y como pronto las fresas invadirán el mercado, es un buen momento para hacer este postre.

Unas palabras también sobre las dos hierbas medicinales utilizadas en este postre.

Tanto la menta como la verbena se pueden cultivar en macetas, muy fácilmente y se pueden encontrar en cualquier vivero. Podría valer la pena tener algunos en su balcón o en su jardín.

Ingredientes para 4 personas

200 gr de fresas

100 g de azúcar

El zumo de 2 limones

Unas hojas de verbena fresca

Unas hojas de menta fresca

Preparación

Disolver el azúcar en el zumo de limón para obtener una especie de jarabe.

Poner las hojas de menta y verbena infusionadas en este jarabe. Dejarlo diez minutos en la nevera. Mientras tanto lavar, secar, limpiar y cortar las fresas en cuatro.

Colocarlas en copas individuales y aderezarlas con el jarabe de hierbas de limón.

Servir inmediatamente.