

# Albahaca

## *Algunas recetas con Albahaca*

### Notas interesantes

*Esta hierba hace una excelente combinación con el tomate*

*El aceite esencial de albahaca es muy útil para hacer vahos y tratar la sinusitis*

*Al frotar sus hojas sobre la piel con picaduras alivia el picor*

### DESCRIPCIÓN

Es una hierba anual de 20-60 cm con tallos y hojas muy aromáticos.

Se utiliza en la cocina (italiana típicamente), y como medicina

### TOMATES CON ALBAHACA

**Ingredientes:** (4 personas)

- 500 g de tomates frescos, maduros
- Algunas ramas de albahaca fresca
- 15 ml (1 cucharada) de vinagre
- 45 ml (3 cucharadas) de aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra en grano

**Preparación:**

Cortar los tomates en rodajas o en lonchas finas, ociar con vinagre, aceite, sal y pimienta negra.

Trocear las hojas de albahaca y repartir por la superficie.

Servir o guardar en un lugar fresco.



### PESTO

(para usar con la pasta, como spaghetti)

**Ingredientes:** (4-6 personas)

- 55g de albahaca fresca picada
- 3 dientes de ajo picados
- 90ml de aceite de oliva
- 25g de aceite parmesano recién rallado
- 1 cucharada de piñones (si desea)
- 350g de pasta

**Preparación:**

Ponga todos los ingredientes excepto la pasta en una batidora o procesador de alimentos. Si no tiene procesador puede triturarlos en un mortero también.

tritúrelos hasta obtener un puré fino.

Mezcle con la pasta y sirva!

