

LA RICETTA

## Insalata di fragole, menta e verbena

CULTURA

25-04-2021



### **INSALATA DI FRAGOLE, MENTA E VERBENA**

Ecco un dessert che san Fiacre avrebbe amato. È fatto con le fragole, frutti che esistevano in Europa al suo tempo e con delle erbe medicinali che senz'altro lui coltivava. E visto che presto le fragole invaderanno il mercato, è il momento buono per

fare questo dessert.

Una parola anche sulle due erbe medicinali utilizzate in questo dessert. Sia la menta che la verbena si coltivano in vaso, con molta facilità e si trovano in tutti i vivai. Forse vale la pena di averne qualcuna sul balcone o in giardino.

### ***Ingredienti per 4 persone***

*200 gr di fragole*

*100 gr zucchero*

*Il succo di 2 limoni*

*Qualche foglia di verbena fresca*

*Qualche foglia di menta fresca*

### ***Preparazione***

Sciogliere lo zucchero nel succo di limone, si otterrà una specie di sciroppo.

Mettere le foglie di menta e verbena in infuso dentro questo sciroppo. Lasciarlo dieci minuti nel frigorifero.

Nel frattempo lavare, asciugare, mondare e tagliare le fragole in quattro.

Sistemarle in delle coppette individuali e condirle con il sciroppo di limone e erbe medicinali.

Servire subito.