

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.