







LE ERBE AROMATICHE PIÙ COMUNI

Le erbe usate in cucina sono moltissime e ognuna di esse, in botanica, appartiene a una famiglia, la quale può contare anche decine di specie diverse. Per il cuoco può essere interessante imparare a usare tutte queste specie e abbinarle a tante ricette creative. Vediamo di seguito le principali erbe aromatiche.

Erba aromatica	Usi in cucina	Piatti caratteristici
Rosmarino 	<ul style="list-style-type: none"> • Arrosti di carne, pesce e ortaggi • Grigliate e spiedi • Panificazione • Oli aromatizzati 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate al forno • Pollo e carni arrosto • Spiedo di carne • Arista alla fiorentina • Pane e focaccia al rosmarino
Salvia 	<ul style="list-style-type: none"> • Mazzetto aromatico • Arrosti di carne, pesce e ortaggi • Grigliate e spiedi • Carne e pesce saltati • Spiedini di carne • Salvia frita in pastella 	<ul style="list-style-type: none"> • Patate al forno • Pollo e carni arrosto • Spiedo di carne • Saltimbocca alla romana • Spiedini di carne • Fagioli all'uccelletto
Alloro 	<ul style="list-style-type: none"> • Mazzetto aromatico • Marinate • Fondi e fumetti • Carni, pesci e ortaggi in umido • Selvaggina • Pesci alla griglia 	<ul style="list-style-type: none"> • Fumetto di pesce • Zuppe di fagioli • Fagioli nel fiasco • Capriolo in salmi
Basilico 	<ul style="list-style-type: none"> • Antipasti in genere • Primi piatti e zuppe • Salse e contorni • Insalate • Pizze e torte salate 	<ul style="list-style-type: none"> • Pesto alla genovese • Spaghetti pomodoro e basilico • Insalata greca • Insalata caprese • Caponata
Prezzemolo 	<ul style="list-style-type: none"> • Salse • Zuppe • Marinate • Frittate • Carni e pesci in genere 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa verde • Bagnetto verde • Burro al prezzemolo e maître d'hotel • Salmoriglio
Dragoncello 	<ul style="list-style-type: none"> • Zuppe • Salse • Pesci in genere • Insalate e legumi • Uova e carni 	<ul style="list-style-type: none"> • Salsa bernese • Frittata al dragoncello • Risotto al dragoncello • Aceto al dragoncello • Ceci in insalata al dragoncello

Erba aromatica

Finocchio selvatico (foglie)



Finocchio selvatico (semi)



Menta



Origano



Timo



Usi in cucina

- Primi piatti e minestre
- Carni e pesci in genere
- Salse

- Preparazioni di pasticceria
- Tisane e infusi
- Pane

- Preparazioni di pasticceria
- Preparazioni salate in genere
- Tisane, infusi, sciroppi
- Salse

- Pizze e focacce
- Carni e pesci
- Piatti a base di pomodoro, zucchine e melanzane

- Pesci in genere
- Frittate
- Agnello e maiale
- Zuppe e salse

Piatti caratteristici

- Pasta al finocchietto selvatico
- Coniglio in porchetta
- Alici al finocchietto selvatico

- Pinza epifanica
- Biscotti
- Arrosto ai semi di finocchio

- Salsa alla menta (agrodolce)
- Sciroppo di menta
- Semifreddo alla menta
- Carciofi alla romana

- Pizza
- Scaloppine alla pizzaiola
- Pane all'origano
- Pomodori gratinati

- Filetti di pesce al timo
- Agnello al timo
- Stinco di maiale al timo
- Gamberi al timo