

25 Agosto 2016

## Come aromatizzare il sale

Erbe profumate, sale, frullatore e contenitori ermetici: ecco come preparare in casa un condimento gustoso, veloce e creativo



Tecniche di conservazione

Come **aromatizzare il sale**? La risposta è semplice e veloce come la ricetta. Il procedimento richiede **circa dieci minuti** e consente di preparare un condimento personalizzato a seconda dei gusti e dei piatti. **Cosa serve** per aromatizzare il sale in casa? L'ingrediente base è il sale grosso (circa 300 grammi per ogni ricetta). Vi servirà inoltre un frullatore, erbe aromatiche, spezie a piacere e vasi a chiusura ermetica per conservare la miscela.

Una fra le **ricette classiche** del sale aromatizzato prevede una foglia di alloro [1], un rametto di rosmarino [2], quattro foglie di salvia secca [3], quattro grammi di prezzemolo e un mezzo cucchiaino di aglio disidratato. Frullate il tutto insieme a circa 300 grammi di sale grosso, e lasciate essiccare il composto steso su un vassoio prima di sistemarlo nel barattolo.

Per **condire il pesce** è ideale preparare il sale aromatico a base di timo [4], prezzemolo secco, buccia di limone (è sufficiente una striscia) e pepe nero. Oppure potete realizzare un composto saporito e ancora più semplice a base di sale e peperoncino [5] (circa un cucchiaino). **Perché aromatizzare il sale?** È una questione di gusto, ma anche di benessere. In questo modo si potrà limitare il consumo di sale dando spazio anche all'aroma di erbe fresche di stagione.

### Potrebbe interessarti anche

Come scegliere un melone maturo? [6]

Come si prepara la mostarda di frutta mantovana? [7]

Come si riconosce un prodotto Dop [8]

---

### Links

- [1] <http://www.territori.coop.it/benessere/alloro-le-foglie-dellimmortalit%C3%A0-da-raccogliere-primavera>
- [2] <http://www.territori.coop.it/benessere/tutte-le-propriet%C3%A0-del-rosmarino>
- [3] <http://www.territori.coop.it/consigli/come-essicare-la-salvia>
- [4] <http://www.territori.coop.it/benessere/il-timo-pianta-balsamica-che-sostiene-la-ricerca-della-fondazione-veronesi>
- [5] <http://www.territori.coop.it/benessere/restare-forma-dopo-l%E2%80%99estate-con-il-peperoncino-%C3%A8-pi%C3%B9-facile>
- [6] <https://www.territori.coop.it/consigli/come-scegliere-un-melone-maturo>
- [7] <https://www.territori.coop.it/consigli/come-si-prepara-la-mostarda-di-frutta-mantovana>
- [8] <https://www.territori.coop.it/consigli/come-si-riconosce-un-prodotto-dop>