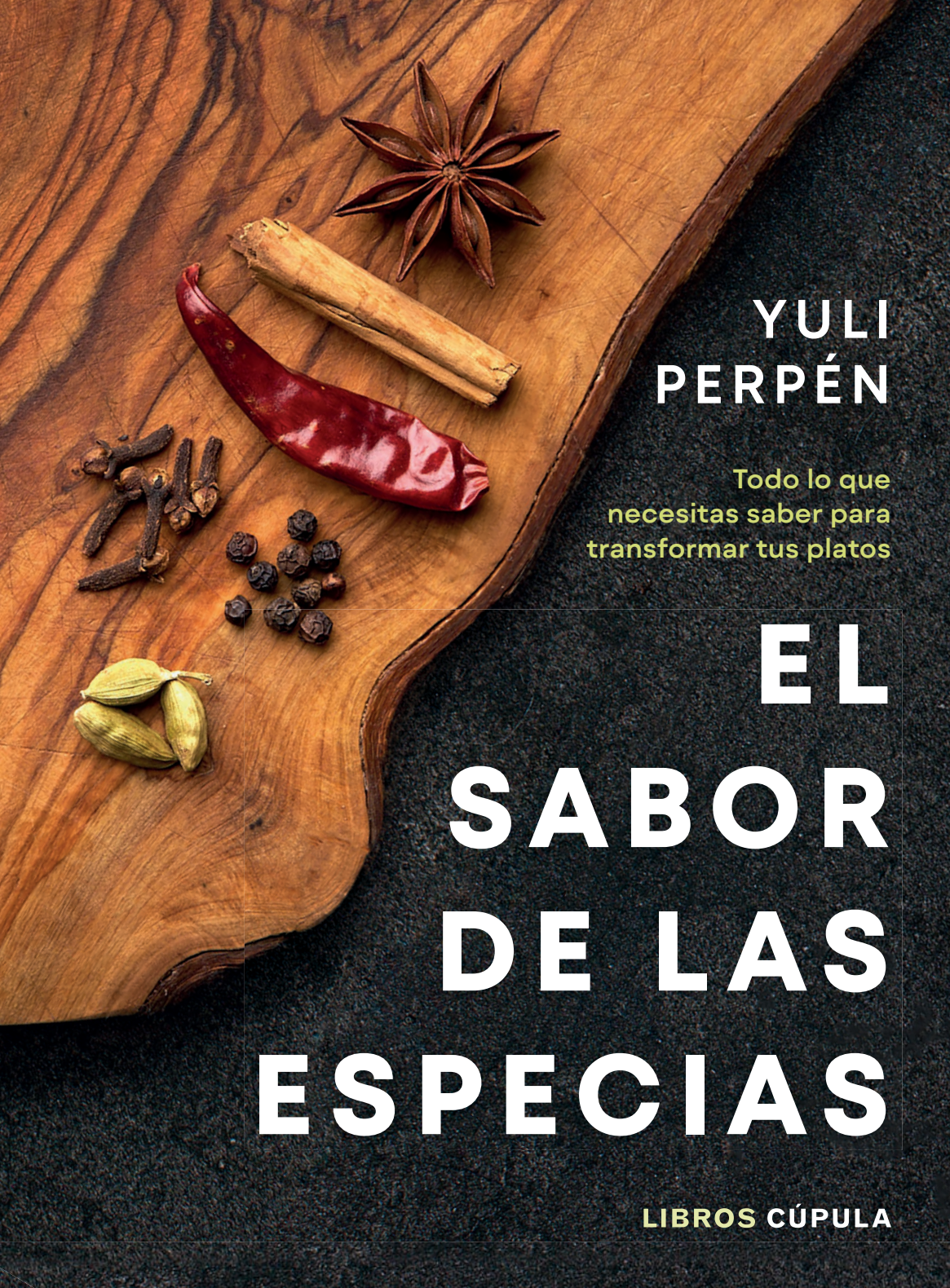




YULI
PERPÉN

Todo lo que
necesitas saber para
transformar tus platos

EL SABOR DE LAS ESPECIAS

LIBROS CÚPULA

**YULI
PERPÉN**

FOTOGRAFÍAS DE PABLO GIL

Todo lo que
necesitas saber para
transformar tus platos

**EL
SABOR
DE LAS
ESPECIAS**

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Yuli Perpén, 2024

© de las fotografías de interior y portada: Pablo Gil

© del diseño de maqueta: Miguel Ángel Mazón

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2024

Depósito legal: B. 12.041-2024

ISBN: 978-84-480-4191-5

Impresión y encuadernación: TG Soler

Printed in Spain - Impreso en España



ÍNDICE

Prólogo	11
Introducción	13
¿Qué es una especia?	15
Un viaje por el mapa de las especias	19
Mezcla de especias	205
El Curri	213
Ayudas culinarias	223
Especias olvidadas	251
Otras recetas con especias	259
Índice de especias y recetas	272
Agradecimientos	279

¿QUÉ ES UNA ESPECIA?

Si atendemos a la definición que recoge la RAE no debería representar ninguna dificultad: «Sustancia vegetal aromática usada como condimento». No debe confundirse con especie, clase o conjunto de seres semejantes.

También se acepta que una especia es la parte aromática y seca de una planta que se usa para cocinar, y quedan fuera todas aquellas hierbas aromáticas frescas que ya cuentan con su propio nombre grupal.

Sin embargo, mirando muy atrás en el tiempo y observando el propio presente, ninguna de estas dos definiciones parece abarcar el complejo mundo de las especias, en cuyo pasado encontramos el azúcar o el ámbar gris y en cuyo presente podemos incluir las escamas de bonito o las flores de lavanda.

Los límites son borrosos y complejos en algunos casos (cacao, setas secas, algas) y obvios en otros (canela, clavo, pimienta). Así que esta es una propuesta más que espero guste a muchos, decepcione a pocos y no deje indiferente a nadie.

Partes de la planta que se consideran especia y otros orígenes

Corteza: canela, casia

Bulbo: cebolla, ajo, escalonia, cebollino

Capullos: clavos, alcaparras, capullos de rosa

Flores: azahar, lavanda, azafrán, jazmín

Frutos (semillas): anís, ajwain, neguilla, alcaravea

Frutos: pimentas, chiles, cardamomo verde, cardamomo negro, pimienta de Sichuan, anís estrellado, tamarindo, vainilla

Hoja: laurel, sasafrás, curri, laurel indio, mirto limón, verbena, pandanos, lima kafir, aguacate

Hoja y tallo: angélica, albahaca, cilantro, fenogreco, apio, hinojo, hisopo, mejorana, orégano, perejil, meliloto, shiso, salvia, ajedrea

Liquen: flor de piedra (*stone flower*, *Parmotrema perlatum*)

Resina: almáciga, asafétida

Rizoma (tallo subterráneo que envía tanto raíces hacia abajo como brotes hacia arriba): galanga, jengibre, cúrcuma, wasabi, zedoaria (cúrcuma blanca)

Piel: naranja, limón, lima, pomelo, mandarina, bergamota, limones encurtidos, limas secas

Raíz: angélica, apio, cilantro, rábano picante (horseradish), regaliz, perejil

Semilla: achiote, mostazas, sésamos, fenogreco, cardamomo, granos del paraíso, mahleb, neguilla, macis y nuez moscada, anardana

De origen animal: salsa de pescado, pasta de gambas, katsuobushi

Frutos (bayas): pimienta de Jamaica, pimienta negra, cubeba, agracejo, bayas de laurel,

lima, limón, limas secas, kokum, pimienta larga, amchoor, naranja, pomelo, pimienta rosa, zumaque, enebro

Recomendaciones

- Comprar las especias enteras siempre que sea posible.
- Tostar y moler especias en pequeñas cantidades.
- Mantener las especias lejos de la luz, la humedad y el calor.
- Cuando las vayas a echar, ayúdate de alguna cuchara o cucharita. No acerques los botes al recipiente donde estés cocinando para que no les entre vapor y se humedezcan.
- Conservar en botes de cristal, metal o plástico que cierren bien.
- Conservar en la nevera solo aquellas especias que corran el riesgo de enranciarse (mahleb, sésamo).
- Las especias caducan pero no lo hacen de forma tan evidente como la fruta, el pan o el pescado, sino que pierden el aroma o pueden enranciarse o secarse y perder todos sus aceites esenciales, los cuales suelen ser muy volátiles.
- Las recetas que aparecen en este libro son una simple guía, no fórmulas inamovibles. Algunas especias se pueden sustituir por otras, pero, como es lógico, el resultado final cambiará. Lo mismo ocurrirá si prescindes de tal o cual ingrediente. Planificar la receta con algo de tiempo siempre ayuda, ya que algunos ingredientes solo se encuentran en tiendas especializadas o en mercados con una amplia oferta de productos de otros países.
- La preparación ayuda más de lo que crees, sobre todo en recetas con muchos ingredientes.
- Si el plato lleva varias especias, prepara cuencos con las cantidades o al menos deja cerca los frascos donde las guardes para que te sea cómodo cogerlas.
- Los tiempos de cocción varían mucho, sobre todo en hornos. Tú, mejor que nadie, sabrás interpretar los de tus propios aparatos.
- Sucede lo mismo con las porciones: adapta las recetas al número de comensales o a tu apetito.



UN VIAJE POR EL MAPA DE LAS ESPECIAS

Son muchos los países que contribuyen al maravilloso y fragante universo de las especias. Entre ellos encontramos la India, Turquía, China, Colombia, Etiopía o Sri Lanka. Sin embargo, no hay que olvidar la relevancia de las islas Molucas, que jugaron sin duda un papel muy importante en el comercio de las especias hasta el siglo XVII, o la contribución de Madagascar en lo que a la vainilla se refiere, España e Irán con el azafrán, México y sus innumerables chiles o Guatemala y su importante producción de cardamomo.

He intentado abarcar el máximo posible de especias, de lugares de cultivo y de usos, aunque seguro que alguna se me habrá quedado en el tintero. Pido disculpas de antemano. ¡Que la travesía te sea grata!

ALCARAVEA (*CARUM CARVI*)

Las semillas de alcaravea (en realidad, frutos) recuerdan mucho al comino, aunque su tamaño es ligeramente mayor y su sabor algo anisado. Se la conoce también como comino alemán, ya que en Alemania se la utiliza mucho en la elaboración de panes, quesos y licores. También se utiliza comúnmente en Europa del Este y en Marruecos.

En nuestra cocina es conocida como ingrediente clave en las gachas de almorta y en el morteruelo, ambos platos pertenecientes a la cocina manchega. Menos conocido es su uso en las alboronías, que son el origen de los pistos actuales y también de la ratatouille francesa y la caponata italiana.

Su sabor ligeramente anisado hace de esta especia un ingrediente versátil que puede utilizarse en elaboraciones saladas y dulces. Además, la alcaravea tiene propiedades digestivas y carminativas. En la era victoriana, se consumían semillas de alcaravea envueltas en azúcar (*confits*) para refrescar el aliento y facilitar la digestión. En algunos restaurantes indios, las bolitas de colores que se ofrecen al final de las comidas (pan masala) no son otra cosa que estos *confits* hechos no solo de alcaravea, sino también de hinojo y anís.

Según la leyenda, poner semillas de alcaravea en el bolsillo de la persona amada evitará que nos sea infiel o nos abandone.

ALBORONÍA ANDALUSÍ DE CALABAZA Y BERENJENAS

La palabra «alboronía» proviene del vocablo árabe *al-buraniyya*, que significa «cierto manjar». La leyenda dice que viene del nombre de la princesa Buran, ya que se preparó por primera vez para su boda.

Este plato de origen andalusí ha ido evolucionando con el tiempo, sobre todo por la inclusión de tomate en las recetas más recientes. Te dejo la receta que uso yo.



Para 4 personas:

4 berenjenas
 ½ kg de calabaza pelada
 2-3 dientes de ajo picados
 1 cebolla grande picada
 Aceite de oliva virgen al gusto
 1 cucharadita de alcaravea en grano (ligeramente tostada)
 1 cucharadita de comino en grano (ligeramente tostado)
 Vinagre al gusto
 Cilantro fresco picado o perejil
 Sésamo tostado
 Almendras tostadas
 Un buen pan en rodajas para tostar

Precalentamos el horno a 180 °C.

Cortamos las berenjenas por la mitad y las asamos hasta que estén blandas. Desmenuzamos y reservamos. Si queremos conservar la piel, las troceamos.

Hervimos en agua y sal la calabaza en trozos grandes hasta que esté blanda. Troceamos y reservamos.

Sofreímos la cebolla picada. Cuando esté dorada, añadimos las berenjenas y la calabaza. Removemos bien un par de minutos y retiramos del fuego.

Aliñamos todo con el resto de los ingredientes, y servimos con el sésamo y las almendras sobre una tostada de pan.

Esta receta es ideal para llevarla de pícnic al campo, parque o playa porque se puede comer fría o caliente.

SEED CAKE (BIZCOCHO DE ALCARAVEA)

Se trata de una receta tradicional británica que data de antes del siglo XVIII y que se hizo muy popular durante el reinado de la reina Victoria. Es el acompañamiento ideal para una buena taza de té negro o una copita de vino dulce.

Para 8 personas:

125 g de mantequilla sin sal
 125 g de azúcar fina
 2 huevos batidos
 175 g de harina para bizcochos tamizada

25 g de piel de naranja y de limón confitados
 1 cucharadita colmada de semillas de alcaravea
 1 cucharada de agua templada

Precalentamos el horno a 180 °C.

Batimos el azúcar con la mantequilla.

Añadimos los huevos batidos poco a poco.

Incorporamos la harina, la piel confitada de cítricos y las semillas de alcaravea.

Echamos el agua y mezclamos bien.

Volcamos la mezcla en un molde engrasado de 15-18 cm y la alisamos con una cuchara.

Opcionalmente podemos poner algunas semillas de alcaravea en la superficie.

Horneamos durante 1 hora y pinchamos el centro con un palito o cuchillo para comprobar que esté hecho del todo.

Si la superficie está dorada pero aún no está hecho del todo, cubrimos con papel de aluminio para evitar que se queme y horneamos unos minutos más.

AJWAIN

Al igual que la alcaravea, las semillas de ajwain (frutos, en realidad) están emparentadas con el comino. Son de sabor intenso con un alto contenido en timol, el mismo aceite esencial que encontramos en el tomillo. Sus usos son múltiples: pescados fritos y asados, verduras salteadas, arroces y legumbres, etc. Fríe un puñado en aceite o mantequilla clarificada (ghee) y ponlas sobre panes planos (pita, chapatis, naan).

Sus propiedades digestivas son bien conocidas y juegan un papel importante en la medicina ayurvédica por sus virtudes analgésicas. Puedes tomarlas directamente, pero, si te resultan muy fuertes, prepara con ellas una infusión y tómala cuando esté templada.

Las semillas enteras o molidas sin tostar son más adecuadas para arroces, buñuelos y legumbres. Tostadas o fritas —ya sea enteras o molidas— van mejor para los panes y galletas saladas.

PARATHA CON AJWAIN

La paratha es un tipo de pan plano indio que se sirve con el plato principal. Normalmente se acompaña de yogur y encurtidos.



Ajwain



Almáciga

Para 12 parathas (4-6 personas):

300 g de harina de trigo

1 cucharadita de sal

3 cucharaditas de ajwain

1 cucharadita de cúrcuma

½ cucharadita de cayena molida

Agua templada

125 g de ghee o aceite de oliva suave

En un bol mezclamos la harina, la sal, las semillas de ajwain, la cúrcuma y la cayena molida. Hacemos un hueco en el centro. Añadimos dos cucharadas de agua templada y empezamos a mezclar.

Vamos echando agua hasta que se forme una masa grumosa. Luego, añadimos más agua hasta conseguir una masa más o menos firme.

En una superficie enharinada amasaremos hasta obtener una masa suave. Nos llevará unos 10 minutos.

Dejamos reposar la masa cubierta con un trapo durante 30 minutos.

Con las manos enharinadas, hacemos bolas del tamaño de una pelota de golf. Después, las estiramos con el rodillo hasta obtener una oblea similar a una crepe. Las iremos amontonando sin olvidar poner un trozo de papel de hornear entre ellas para que no se peguen.

En una sartén, calentamos suficiente ghee o aceite para cocinar las parathas por ambos lados hasta que estén doradas y crujientes.

ALMÁCIGA

La almáciga o mástique es una resina que se obtiene del lentisco, un árbol emparentado con el pistacho que crece principalmente en la isla de Quíos, en Grecia. Su almáciga está considerada la de mejor calidad y es una marca distintiva de buena parte de su gastronomía. Esta resina, de sabor fresco que recuerda al pino, se utiliza en la elaboración de licores y dulces, pero también para espesar salsas o incluso como sustituto del chicle, dejando en la boca un sabor muy agradable cuando se mastica. Lamentablemente, es poco conocida fuera de la cocina griega, donde se utiliza para la elaboración del ouzo y el raki (licores) y también en natillas y en un pan dulce de Pascua parecido al brioche llamado tsourekí, que está considerado Patrimonio de la Humanidad.

En el período andalusí, la almáciga se utilizó tanto en recetas árabes como sefardíes, especialmente en la elaboración de jaleas, compotas y mermeladas. Por otro lado, su utilización como perfume se solía reservar para la primavera.

REGALIZ

Al regaliz también se lo conoce como paloduz (palo dulce) porque ese es indiscutiblemente su sabor. Se utilizan sobre todo las raíces, de las que se extrae un líquido oscuro muy potente, dulce y medicinal con el que se aromatiza cerveza (también para darle cuerpo y color a las *porter* y *stout*), elaboran licores y se confeccionan caramelos. Entre las más populares se encuentran las que se elaboraban en el monasterio inglés de Pontrefact, en donde se cultivó regaliz por primera vez en el siglo xvi.

Probablemente el producto más conocido hecho a base de extracto de regaliz y almidón de maíz (el cual confiere una textura gomosa) es el regaliz negro, ya sea en tiras o en pequeñas grajeas para chupar.

Las raíces troceadas se utilizan para hacer infusiones, y el polvo de regaliz hecho con las raíces molidas se utiliza como saborizante en bizcochos, galletas y helados.

El regaliz chino se cultiva para su exportación, pero también para condimentar algunas salsas en las que se utiliza repetidas veces un caldo muy especiado como líquido de cocción. En Taiwán (y también en algunas partes de China) se preparan unos encurtidos llamados Hua Gua que se preparan con vinagre de arroz, salsa de soja, azúcar y regaliz.

El regaliz era bien conocido por los antiguos egipcios y romanos como remedio para combatir los resfriados. Sin embargo, a pesar de sus propiedades expectorantes y digestivas, no se aconseja un consumo excesivo a aquellas personas que sufran de tensión alta. Por otra parte, su potente dulzor no supone un riesgo para aquellos que sufren de diabetes.

GOLPAR

Las semillas de golpar (*Heracleum persicum*) son de origen persa y están emparentadas con la zanahoria. Se las conoce erróneamente como semillas de angélica por el parecido con dicha planta.

El golpar crece de forma salvaje en las regiones montañosas y húmedas de Irán y algunas áreas adyacentes. En el siglo xix se introdujo en Escandinavia y hoy en día es muy común en Noruega.

Su sabor es ligeramente amargo, y se suelen usar molidas. En la cocina iraní se utilizan para cocinar legumbres por sus propiedades carminativas (ayudan a reducir la producción de gases en el estómago). También se utilizan en guisos, sopas y para aromatizar vinagre. Sus hojas y tallos pueden ser encurtidos.

Tradicionalmente, los tallos huecos de golpar los usaban los niños para jugar, a modo de pistolas de agua, cerbatanas y espadas.



AMCHHOOR

Se trata de una especia poco conocida. Se produce a partir de mangos verdes secados al sol y pulverizados. Es propia de la cocina india y tiene efectos beneficiosos para el organismo debido a su alto contenido en antioxidantes.

Su sabor ácido, similar al de la lima, lo convierte en un ingrediente ideal para aliñar ensaladas. En la cocina india se utiliza como acidulante para la preparación de chutneys y encurtidos, además de ser uno de los ingredientes del interesante chaat masala, una mezcla de especias que se utiliza para algunos curris de legumbres y verduras. También se utiliza para ablandar las carnes rojas y el pollo para asar en el horno tandoor. De igual modo, puedes añadir un poco sobre las patatas fritas o a un cóctel para dar un toque ácido. Además combina muy bien con las judías verdes, la calabaza y la berenjena, y sin duda con las gambas o el pescado.



Otras especias que puedes utilizar junto con el amchoor son el comino, el cilantro, las guindillas, las semillas de hinojo y las semillas de mostaza. Si no tienes limón, zumaque o tamarindo, el amchoor es un buen sustituto. No obstante te recomiendo utilizarlo en pequeñas cantidades, ya que su acidez podría anular otros sabores más sutiles.

El mango es uno de los cultivos más antiguos que se conocen; de hecho, estaba asociado a la alimentación de grandes mamíferos ya extintos. Se cree que, de no haber sido adoptado por el *Homo sapiens*, se habría perdido.

En India se cultivan mangos desde hace cuatro mil años: es uno de los árboles más sagrados para el hinduismo, que lo considera un símbolo de amor y fertilidad. Han ido apareciendo varias leyendas a su alrededor a lo largo de la historia. Una de ellas la protagoniza Kamadeva (Cupido para nosotros). En su aljaba, el dios tenía flechas con distintos poderes. Por ejemplo, la que llevaba con flores de jazmín hacía ver cosas que no estaban presentes, y la de flor de loto provocaba alegría en el corazón. Pero un día Kamadeva decidió probar con la flor de mango, descubriendo que volvía locos de amor a quienes la recibían. Funcionó tan bien que la añadió como uno de sus hechizos más poderosos.

Si en lugar de comprarlo quieres preparar tu propio amchoor, elige mangos pequeños sin madurar. Puedes usar una deshidratadora para secar los trozos sin piel, y luego molerlos. Asegúrate de que no quede en ellos nada de humedad. Puedes conservarlos en un tarro bien cerrado y protegido de la luz hasta un año.

ACHIOTE

Se trata de un colorante natural, aunque también aporta sabor a los platos en los que se utiliza. De origen precolombino, el achiote fue utilizado por las tribus indígenas para pintarse el rostro y el cuerpo en ceremonias religiosas y en la batalla. También se bebía para teñir la boca de rojo sangre.

Este colorante natural tan interesante y tan lleno de historia y significado se extrae de unas pequeñas semillas triangulares que provienen de un árbol de la América tropical homónimo (*Bixa orellana*), las cuales están recubiertas de una pátina de un rojo intenso. Para extraer su color se pueden freír a baja temperatura o infusionarlas, siendo el primer método el más eficaz para extraer todo el pigmento.

También conocido como árbol del pintalabios, el achiote se utiliza ampliamente en la cocina de América Latina, así como en la industria alimentaria para dar color a quesos, mantequillas, margarinas y pescados.

No es arriesgado afirmar que su uso es similar al del azafrán: basta con añadir aceite o infusión de achiote a los arroces, guisos o carnes.



Para hacer la bien conocida pasta de achiote es necesario moler las semillas —que son bastante duras— y mezclarlas con el resto de los ingredientes. Esta pasta es imprescindible para algunas recetas, como la cochinita pibil, probablemente el plato más conocido en el que se utiliza achiote.

ACEITE DE BIJA

- 1 cucharada de semillas de achiote
- ½ l de aceite de tu elección

Freímos las semillas de achiote a baja temperatura hasta extraer todo el color. El resultado será un aceite de un naranja intenso. Colamos y reservamos. Refrigerado puede durar meses.

PASTA DE ACHIOTE

- 2 cucharadas de achiote molido
- ½ cucharadita de clavo molido
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1 cucharada de chile habanero molido o troceado (también puede ser un habanero rehidratado, sin rabito ni pepitas si lo quieres menos picante)
- 1 cucharadita de nuez moscada molida
- 1 cucharadita de pimienta de Jamaica molida
- 1 cucharada de ajo molido
- ½ cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de zumo de naranja amarga o dulce (o, en su defecto, un poco de zumo de limón)
- ½ taza de vinagre blanco

Mezclamos bien todos los ingredientes hasta que se integren. Después de utilizar la pasta, podemos congelar la que nos sobre. Otra opción es hacer directamente cubitos de pasta de achiote para congelar y usarlos cuando lo necesitemos.

NIGELLA, NEGUILLA O AJENUZ

De esta especia se dice que cura todo menos la muerte. Su reputación como medicina universal no tiene precedentes. Ya en la antigua Roma se la conocía como panacea (que todo lo cura), y nunca ciencia y religión estuvieron más de acuerdo.

Sin embargo, no se la suele llamar por su verdadero nombre (o nombres): se la conoce comúnmente como «comino negro» o «semillas de cebolla»..., aunque no es ni lo uno ni lo otro. No está emparentada con la familia del comino, y aún menos con la cebolla. Incluso se la llega a confundir a veces con el sésamo negro por su tamaño y color similares.

En cuanto a sus usos culinarios, está presente en cientos de recetas, sobre todo en las cocinas de los países en los que crece. Se utilizan por lo general enteras, ligeramente tostadas.

Es uno de los ingredientes de la mezcla india de especias panch puran, que se usa para condimentar pakoras, samosas y otros platos de verdura. También se utiliza para hacer chutneys, panes (naan indio, barbari persa) y galletas.

Su sabor, intenso y alcanforado, otorga también cierto dulzor, casi balsámico y que nos recuerda un poco a su poder curativo. Es una de esas especias que alegran todo lo que tocan. Su negro intenso, además, levanta el color de los platos por el contraste



que hace con el resto de los ingredientes. Así ocurre sobre todo cuando la utilizamos en arroces, panes, salsas y ensaladas de patatas.

Substituye el sésamo negro y las semillas de amapola por neguilla para obtener el mismo efecto moteado pero con más sabor. La neguilla será tu gran aliada en los desayunos, colocada sobre huevos escalfados, tostadas con queso crema, aguacate, salmón, etc.

En resumen, ¡pónselo a todo! Mezcla semillas de neguilla con copos de guindilla, sésamo tostado, escamas de cebolla y un poco de sal. Esta pequeña receta ¡te conquistará para siempre!

SEMILLAS DE APIO

Esta sorprendentemente pequeña especia encierra un fuerte sabor terroso, herbáceo y ligeramente amargo que se suaviza en la cocción.

Procede de una variedad silvestre del apio común de la que solo se consumen las semillas, que encierran en sí un tesoro de propiedades medicinales y un sabor con un alto poder transformador. Pura magia.

Hasta la Edad Media, las semillas de apio solo se utilizaban como medicamento, pero a partir de ese momento empezó a usarse como condimento en Francia y en Italia. Hoy en día es una especia popular en la cocina norteamericana, europea y del norte de la India.

Posiblemente, su uso más conocido es como ingrediente del remedio milagroso contra la resaca, el Bloody Mary, en el que se suelen utilizar las semillas de apio molidas y mezcladas con sal.

Para el resto de las preparaciones es mejor utilizar las semillas enteras, para que no pierdan tanto sus aceites esenciales como su intenso e interesante sabor. Van especialmente bien con el tomate, ya sea en el mencionado cóctel, en ensaladas o en sopas frías como el gazpacho. También se mezclan con otras especias para marinar carnes asadas o a la parrilla.

Si tienes una salsa barbacoa que te guste, incorpora una pequeña cantidad de estas semillas para notar realmente un antes y un después. Esta diminuta pero poderosa especia realza el sabor de las verduras, lo que la convierte en un ingrediente maravilloso para las sopas. Con su utilización podemos evitar el uso de concentrados de caldo industriales o un uso excesivo de sal.

Estas semillas son especialmente versátiles. Si rebozas o empanas pescado, espolvoréalas en la harina o en el pan rallado. También las puedes poner en tu tostada de huevos revueltos o en tu próxima elaboración de huevos rellenos.