

## 10 ricette con erbe aromatiche e spezie

*Un pizzico in più... di sana alimentazione!*

*Le spezie e le erbe aromatiche sono delle sane alleate in cucina, scoprite come utilizzarle prendendo ispirazione dalle nostre ricette.*



Dalle più mediterranee, come rosmarino e timo, alle più esotiche, come curcuma e coriandolo, di erbe aromatiche e spezie ne esistono tantissime varietà, ciascuna con le proprie caratteristiche e qualità.

Capiamo prima di tutto la **differenza tra erbe aromatiche e spezie**: le prime sono le foglie, fresche o secche, delle piante aromatiche; invece per spezie si intendono le parti secche ricavate dai semi, dalle radici, dal fusto e dai fiori delle piante aromatiche.

Questi cibi sono un valido aiuto in una sana alimentazione perché, oltre a contenere diverse proprietà benefiche, permettono di **ridurre il sale** nelle pietanze senza però togliere nulla in fatto di sapore. Non ci credete? Provate le nostre ricette!

### 1. [Bocconcini di pollo al forno](#)

**Erbe aromatiche e spezie utilizzate: rosmarino, basilico, timo, origano**

Si può imparare ad apprezzare il sapore delle erbe aromatiche fin da piccoli come dimostra questa sfiziosa **ricetta per bambini**.

### 2. [Tagliolini al dentice, finocchietto e piselli](#)

**Erbe aromatiche e spezie utilizzate: finocchietto e peperoncino**

Un primo piatto ricchissimo di sapori intensi, merito soprattutto del finocchietto selvatico fresco e del peperoncino. Quest'ultimo contiene la **capsaicina**, una benefica sostanza che contribuisce a ridurre il livello di colesterolo cattivo nel sangue.

### 3. [Insalata d'orzo con tonno, cipolla di Tropea e pistacchi](#)

**Erbe aromatiche e spezie utilizzate: erba cipollina, menta, maggiorana e timo secco**

Un bel mix di spezie per insaporire questa semplice ricetta pensata per la classica schiscetta, cioè per la **pausa pranzo a lavoro**.

### 4. [Vellutata al porro e zafferano con fonduta di Taleggio](#)

**Spezia utilizzata: zafferano**

Un tocco di zafferano per arricchire questa ricetta non solo di una bella sfumatura di rosso ma anche di benefici **antiossidanti**.

### 5. [Fagottini di radicchio con patate, vitello ed uvetta](#)

**Erba aromatica utilizzata: timo**

In questi sfiziosi fagottini, invece, scopriamo il timo, un'erba aromatica che è un valido aiuto soprattutto in autunno perché aiuta a **mantenere libere le vie respiratorie** in vista dei primi malanni di stagione.

### 6. [Involtini di verza ripieni di pollo al curry](#)

**Spezia utilizzata: curry**

Il curry è tante spezie in una, in questo speciale mix di sapori riconosciamo la **curcuma**, nota

per le sue notevoli proprietà antiossidanti.

#### **7. Crostata di mele**

##### **Spezia utilizzata: cannella**

Il classico dei classici tra i dolci, la crostata di mele, deve il suo sapore irresistibile anche a quel **pizzico di cannella** previsto dalla ricetta.

#### **8. Quinoa con zucca e finferli al coriandolo**

##### **Erba aromatica utilizzata: coriandolo**

Il "prezzemolo cinese", cioè il coriandolo, è un'erba aromatica da poter sfruttare in cucina per il suo **aroma delicato** e per le sue proprietà digestive.

#### **9. Vellutata di topinambur con gamberi e cerfoglio**

##### **Erba aromatica utilizzata: cerfoglio**

Come il coriandolo, anche il cerfoglio è un'erba aromatica da molti ancora poco considerata. Eppure non è tanto diversa dal prezzemolo e possiede diverse proprietà benefiche, soprattutto **protettive del fegato**.

#### **10. Involtini di pollo con radicchio e nocciole**

##### **Erba aromatica utilizzata: dragoncello**

Il forte **sapore pepato** del dragoncello permette di ridurre la quantità di sale utilizzata nella preparazione di questo gustoso secondo piatto autunnale.