

Recept med Salvia



Salvia- och lökfyllning

- 1 liten lök, skivad
- 2 tsk (10ml) salvia
- 1 tsk (5ml) timjan och/eller rosmarin
- 2.5 dl brödsbulor
- 2 tsk (10ml) pinjekärnor eller grovhackade nötter (ej jordnötter)
- 2 tsk (10ml) havregryn
- 1 ägg
- 1 vitlöksklyfta (kan uteslutas)

Blanda alla ingredienser. Stoppa det i kött eller grönsaksfrukter (stora urgröpta tomater, paprikor eller liknande). Pensla lite olja ovanpå och baka i het ugn i 20 minuter.

Blandningen kan även bakas separat. Bred ut den på en plåt, pensla med olja och baka i ugn som ovan.

Friterad salvia

Friterade salviablåd är väldigt gott som tillbehör till köttretter. Doppa färska fina salviablåd i en frityrsmet och koka dem gyllenbruna i olja.

Hårsköljning

Stärkande för hår och hårbotten.

- 3 dryga msk (ca. 10g) torkade salviablåd
- ½ L vatten

Häll kokande hett vatten över salviablåden. Låt stå 30 minuter. Filtrera genom en bärsl.

Tvätta håret och skölj med det ljumma salviavattnet. Massera in ordentligt i hårbotten. Skölj med ljumt vatten.

Ångbad för ansiktet

Öppnar och rengör porerna i hyn. Ger en uppfriskande känsla i ansiktet.

- 3 dryga msk torkade salviablاد
- 1 L vatten

Häll det kokande vattnet över salviabladen. Täck huvudet med en duk och låt den uppstigande ångan verka på huden i ansiktet i 8-10 minuter. Skölj ansiktet med kallt vatten efteråt.

Salvia karameller

- 50 gram färska salviablاد
- ½ L vatten
- 500 gram socker
- 25 gram druvsocker
- 20 gram smör
- 1 tsk pulvriserad fänkål

Skär de sköljda salviabladen i små bitar. Täck med vattnet och koka i 30 minuter. Sila och pressa bladen. Häll tillbaka saften (ca. 2,5 dl) i kastrullen och blanda i resten av ingredienserna och koka på låg värme i ungefär 20 minuter, tills du får en tjockflytande massa. Häll massan på en smörad bakplåt och låt stelna. Skär till lagom stora karameller.

Vin

- 3 dryga msk torkade salviablاد
- 1 L vitt vin

Smula salviabladen i ett glaskärl/burk med lock. Häll över vinet och blanda väl. Låt stå en vecka. Blanda då och då. Filtrera genom ett kaffefilter och häll över till glasflaska.

1 likörglas 3 gånger dagligen är allmänt stärkande och används även vid nervöst trötthet.