

		ERVAS CONDIMENTARES - DICAS		
USO	SOPAS, MASSAS, OVOS E PATÊS	VERDURAS E LEGUMES	CARNES, AVES E PEIXES	MOLHOS
ALECRIM (Rosmarinus Officinalis)	Minestrone, Sopa de tomate e omeletes.	Berinjela, Batata dourada, Couve-flor, e Cogumelos	Peru, Carneiro, Vitela, Porco, Frango, Carne assada e Peixes.	Vinagres, Molho branco, para legumes, Molho bolhonesa e vinha d'alhos
CEBOLINHA COMUM (Allium Fistulosum)	Patês, Minestrone, Omeletes, Queijos, Sopas, Souflês, Manteiga com ervas.	Feijão, Legumes Cozidos, Saladas, Batatas Douradas.	Carneiro, Frango, Peixes, Bolinho de Carne e de peixes, Carnes ensopadas.	Molhos frios e quentes, Molho de iogurtr, vinha d'alhos, Molho tártaro e Molho verde.
CEBOLINHA FRANCESA (Allium Schoenoprasum)	Patês, Minestrone, Omeletes, Queijos, Sopas, Souflês, Manteiga com ervas.	Feijão, Legumes Cozidos, Saladas, Batatas Douradas.	Carneiro, Frango, Peixes, Bolinho de Carne e de peixes, Carnes ensopadas.	Molhos frios e quentes, Molho de iogurtr, vinha d'alhos, Molho tártaro e Molho verde.
CEREFÓLIO (Anthriscus cerefolium)	Sopas, Omeletes, e Patê de Ricota.	Saladas, Abóbora e legumes em geral	Carne assada e Peixes brancos	Vinagres, Molho branco e Maioneses.
COENTRO (Coriandrum Sativum)	Sopa de lentilha, torta de maçã, de Cenoura e Caldo de frutos do mar	Feijão, Cenoura, Ervilha e outros legumes.	Muqueca, Carnes e Frangos ensopados e grelhados.	Pickles em conserva e molhos para Carnes e peixes.
ENDO/DILL/ANETO (Anethum Graveolens)	Macarrão, Pratos com Ovos e Ricota	Salada de Couve-Flor ou Repolho e Batatas cozidas.	Lombo de Porco, peixes e Moluscos ensopados e Grelhados.	Vinagrete, Molho tártaro, Mostarda, Maionese e Vinagres.
ESTRAGÃO (Artemisia Dracunculus)	Sopas de Legumes e Manteiga com Ervas	Saladas verdes ou Atum e Batatas cozidas.	Vitela, carneiro e Frango Grelhado.	Vinagrete, Molho tártaro, Mostarda, Maionese e Vinagres.
HORTELÃ (Mentha ssp)	Patês, Ricota, Coalhada e Manteiga com Ervas.	Tabule, Ervilha, Cenoura, Batata, Beterraba e Saladas verdes.	Carneiro e Lombo assado.	molhos para Carnes
LOURO (Laurus Nobilis)	Sopas de Legumes, Feijão Lentilha e Ervilha.	Cenoura e Beringelas	Frango grelhado, picadinho e Ensopados em geral	Molhos escuros

MANJERICÃO (Ocimum Basilicum)	Sopa de tomates, Pizza, Marguerita, Massas em geral, Omeletes e Manteiga com ervas.	Batatas, Saladas verdes ou de Legumes (vagem, berinjela, pimentão, etc)	Peru, Vitela, Recheio de Frango e Molho de Carne	Pesto, Molho de Queijo e Vinagrete
MANJERONA (Origanum Manjorona)	Sopa de Batata ou Cebola Pizza, Omelete e Manteiga com Ervas	Souflê de batata, Legumes cozidos, Salada, Feijão e Cogumelos.	Carne moída, Frango grelhado e Lombo.	Molho de queijo para carnes
ORÉGANO (Origanum Vulgare)	Pizza, Minestrone, Ovos mexidos, Torrada temperada, Sopa de verduras e Manteiga com Ervas	Salada de Tomates, Batatas cozidas ao forno, Feijão branco e Alcachofras.	Carnes e Frangos ensopados e grelhados.	Vinagrete e Molhos em geral
SALSA CRESPA (Petroselinum Crispum)	Sopas, Queijo Minas, Ricota, Patês e Manteiga com ervas.	Legumes e Verduras em geral	Para todos os tipos de carnes	Molho verde e outros
SALSA LISA (Petroselinum Salivum)	Sopas, Queijo Minas, Ricota, Patês e Manteiga com ervas.	Legumes e Verduras em geral	Para todos os tipos de carnes	Molho verde e outros
SÁLVIA (Salvia Oficialis)	Sopa de tomates, Massas e Omeletes.	Batatas, Espinafre e Saladas verdes	Presunto, Coelho, Carneiro, Pato, Carnes gorduras, Frangos e Peixes ensopados.	Molho para churrasco, Pickles e Vinagres
SEGURELHA (Satureja Hortensis)	Sopa de Legumes e manteiga com ervas	Favas, Feijão, Lentilha, Grão de bico e Ervilha.	Carnes, Frangos, Peixes e Salsichas com molho	Vinagrete, Molhos para saladas e Maionese.
TOMILHO (Thymus Vulgaris)	Caldo de carne ou galinha Ovos fritos e mexidos e Sopas de peixes.	Cogumelos, Cebolas, Batatas, Abobrinhas, Tomate, Beterraba e conservas de Azeitonas.	Peixes gordurosos cozidos e recheados e carnes em geral	Molhos escuros e para ensopados