

## Sal de ervas

- 400 gramas de gergelim branco
- 50 gramas de sal marinho
- 100 gramas de orégano desidratado
- 50 gramas de salsinha desidratada
- 50 gramas de cebolinha desidratada
- 10 gramas de folhas desidratadas de sálvia
- 10 gramas de alecrim desidratado
- 10 gramas de folhas desidratadas de manjeriço
- 1 folha de louro



## Modo de preparo

Colocar o gergelim numa frigideira e aquecer em fogo baixo, cuidadosamente, para não queimar. Procure ir mexendo, até observar que algumas sementes estão começando a escurecer. Retire do fogo e leve ao liquidificador ainda quente, para triturar com o sal. Reserve.

Bata primeiro no liquidificador as ervas maiores, como o alecrim e a cebolinha, para que fiquem bem trituradas. Reserve.

Bata o restante das ervas no liquidificador. Reserve.

Depois, volte com o gergelim e o sal que já estão triturados para o liquidificador e misture as outras ervas trituradas. Tome o cuidado de ir parando de vez em quando para mexer e não deixar o motor do liquidificador esquentar muito.

Depois que estiver tudo muito bem triturado, passe por uma peneira, para evitar que pedacinhos duros dos temperos, como os do alecrim, possam entrar na gengiva e machucá-la.

Meu dentista disse que quase todos os dias aparecem pacientes com problemas na gengiva que, na verdade, são sementes e pedaços pequenos de temperos que acabam se instalando entre a gengiva e os dentes durante a mastigação e nem percebemos, causando inflamações que incomodam bastante.

Evite cozinhar com sal comum durante as preparações, e use esse sal de ervas para temperar o prato quando já estiver servido. Assim, todos os nutrientes dessas ervas maravilhosas serão preservados, além de conferir um paladar e aroma inigualáveis.