

Nombre común: Tomillo

Nombre científico: *Thymus*

Familia: *Lamiaceae*



El tomillo es una planta aromática que se usa como condimento en el norte de África y el Mediterráneo. Proviene de un arbusto perenne y leñoso que suele crecer silvestre en condiciones de sol, sin mayores cuidados. Así, sus hojas se usan para dar sabor a verduras, hacer más digestivos embutidos y quesos, o aromatizar carnes. Más allá de su función culinaria, tiene propiedades medicinales que combaten cólicos, dolores de estómago o gases, entre otras cosas. Tiene propiedades y beneficios ricos en nutrientes y alto contenido en calcio y fósforo.

¿Qué hacer con el Tomillo?

Sopa de Tomillo

Proceso:

- Rehogar y aplastar los ajos en aceite de oliva hasta que tomen un punto de calor
- Incorporar el tomillo y rehogar durante unos segundos
- Incorporar el caldo
- Añadiremos el caldo de verduras y una pizca de sal
- Cocer durante 5 minutos
- Colar los ajos y el tomillo
- Incorporar el pan tostado y batirlo con una varilla. Después lo trituramos hasta lograr una textura sedosa
- Servir en un plato sopero acompañando con un huevo a baja temperatura, un brote de tomillo, unas gotas de aceite de oliva y terminaremos con unas láminas de pan