

Lechuga

Ruralmur

ruralmur@regmurcia.com

<https://ruralmur.com/articulo/971/lechuga>

Dirección: [Región de Murcia](#)



La lechuga es una verdura "comodín" presente como entrante en multitud de platos, prueba de ello la tenemos si nos aproximamos a la gastronomía de la regi´n donde, por ejemplo, las lechugas se preparan como "perdices" o en ensaladas en las que es el ingrediente esencial, o bien en otras ensaladas "mixtas" en las que la lechuga aparece mezclada con otros productos.

La n´mina de recetas, que no sean ensaladas, en las que la lechuga puede aparecer resulta inabarcable, así, citando una ínfima parte de los ejemplos que podríamos mencionar, tenemos bocaditos de pescado con lechuga, rollitos de lechugas gratinadas, crema de lechuga y beicon, salteado de cigalitas y lechuga lechuga a la cazuela, arrollados de cerdo y lechuga con salsa de cacahuete....etc.

Otros usos

A pesar de que obviamente las lechugas no tienen la cantidad de propiedades que antiguamente los egipcios le atribuían, si que es cierto que sus infusiones han sido y son utilizadas como un ansiolítico moderado que facilita el dormir.

Lechuga

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y4naxu4u>](mailto:ruralmur@regmurcia.com)

Lechuga

[Ruralmur
ruralmur@regmurcia.com
<https://tinyurl.com/y4naxu4u>](mailto:ruralmur@regmurcia.com)