

## Té tunecino con hierbabuena y piñones

El té con hierbabuena es la bebida por antonomasia del Magreb. Se consume a lo largo de todo el día y es la bebida caliente que se ofrece habitualmente como muestra de hospitalidad. Entre sus beneficios destacan sus cualidades digestivas, tonificantes y diuréticas.



Se trata de una infusión de té verde con hojas de hierbabuena y bastante azucarado. Lo normal es prepararlo en una de esas bonitas teteras metálicas y servirlo en vasitos de cristal decorado, pero puedes hacerlo en cualquier tetera que tengas en casa.

La diferencia del té tunecino con el resto de infusiones con hierbabuena que se preparan en el Magreb, es que a éste se le añaden piñones... Vamos a prepararlo:

### Ingredientes:

- agua
- 1 cucharadita colmada de té verde por persona
- hojas de hierbabuena fresca
- 6 piñones crudos por persona, aunque si echas alguno más mejor
- 1 cucharadita colmada de azúcar por persona

### Preparación:

En primer lugar, en un recipiente aparte, ponemos agua, un vaso por persona, a hervir. En el fondo de la tetera ponemos un manojo de hierbabuena y una cucharadita colmada de té verde por persona. Repartimos los piñones en cada vaso en que vayamos a servir el té. Cuando el agua hierva, esperamos un poco para que no esté excesivamente caliente al echarla en el té y así evitar que se estropeen las hojas de hierbabuena. Después, vertemos el agua en la tetera dejándolo reposar dos o tres minutos... ¡Y listo!

