

SEZAMOVÁ PASTA - TAHINI

Stáda, 08 březen 2017

Sezamová pasta tahini se používá v zemích Blízkého východu, ve východní Asii i v Africe. Z těchto oblastí se stejně jako u jiných potravin rozšířila a i do západního světa a získala si oblibu. Nejčastěji se využívá jako součást cizrnové pomazánky hummusu, jako dip k cizrnovému falafelu, jako ingredience při výrobě sladkosti jménem chalva, případně jako samostatná pomazánka, k smíchání do salátů, či jako zahušňovací nebo dochucovací složka jídel. Má opravdu univerzální použití.

Sezamová pasta tahini obsahuje mnoho zdravích prospěšných látek jako například vysoké množství vitamínů vitamíny B1, B2, B3, B5 a B15. Je bohatá na minerály jako jsou například fosfor, draslík, zinek, lecitin, hořčík a selen. Označována za jeden z nejlepších zdrojů vápníku, obsahuje údajně dokonce více bílkovin, než vavřínek a ořechů. Pomáhá při detoxikaci jater, zabývá anémii, je snadně stravitelná, obsahuje vysoké množství nenasycených tuků a je vhodná pro hubnutí. Je doporučována také při onemocnění sliznice, nehtů, vlasů, pomáhá udržovat zdravou kůži, zvyšuje imunitu a zlepšuje látkovou výměnu. (Zdroj Wikipedie)

Budete potřebovat (300ml tahini):

200g sezamových semínek (seženete například zde)
60ml olivového oleje lisovaného za studena
špetku mořské soli

Postup:

Rozehejte troubu na 170 stupňů. Na plech položte papír na pečení a rovnoměrně na něj nasypete semínka. Pak vytáhněte dle pokynů a pečte dalších 7 minut. Hotová semínka mají mít zlatou barvu. Dávejte pozor, velmi lehce se spálí. Pokud chceme použít pánev, rozpálíme ji nasucho bez oleje na nízkou teplotu, vysypeme sezam a pražíme cca 5 minut, musíme stále promíchávat. Sezam by měl začít vonět, ale nesmí do tmava zhnout, nesmí se spálit. Odebereme z pánve a necháme zchladnout. Hotová semínka vsypete do nového mixeru a pár minut mixujte "na sucho", pak postupně přidávejte olivový olej, aby se vytvořila požadovaná konzistence hmoty. Přidejte mořskou sůl dle chuti. Pokud zamýšlíte pastu použít například jako dip, můžeme ji nyní trochu osolit a ješ promixovat. Pokud ji budeme používat jako přísadu do hummusu apod., solit ji nemá žádný smysl. Pokud tedy nepotřebujete ihned, přelijeme ji do vzduchotěsné nádoby a uchovávejte v lednici. Vydrží tam i několik měsíců.

d@niela