

# Tahini – pasta sezamowa

## Tahini – Złocisty Skarb Kuchni Bliskowschodniej

Tahini to aksamitna pasta sezamowa, która stanowi fundament wielu potraw kuchni bliskowschodniej. Przygotowanie domowego tahini jest niezwykle proste – wystarczy uprażyć sezam na suchej patelni, a następnie zmiksować go z odrobiną oliwy i szczyptą pieprzu do uzyskania gładkiej konsystencji. Ta kremowa pasta, choć najbardziej znana jako składnik humusu, kryje w sobie znacznie więcej kulinarnych możliwości.

### Dla kogo?

Tahini to prawdziwy skarb dla miłośników kulinarnych podróży po świecie. Jeśli lubisz eksperymentować z międzynarodowymi smakami i poszukujesz nowych inspiracji do swoich potraw, pasta sezamowa powinna znaleźć stałe miejsce w Twojej kuchni. Docenią ją zarówno wegetarianie, jak i osoby poszukujące zdrowych, naturalnych dodatków do codziennych posiłków.

### Na jaką okazję?

Dzięki prostocie przygotowania i wszechstronności zastosowania, tahini sprawdzi się na każdą okazję. Niezależnie od tego, czy masz mało czasu, czy przygotowujesz wyjątkową kolację, ta pasta sezamowa doskonale uzupełni Twoje dania. Świetnie sprawdzi się na śniadanie na kanapce, jako dodatek do obiadu czy składnik wieczornej przekąski.

### Czy wiesz, że?

Choć tradycyjne tahini przygotowuje się z białego sezamu, jego czarna odmiana również zasługuje na uwagę. Czarny sezam jest

szczególnie ceniony w kuchni japońskiej i koreańskiej, nadając potrawom nie tylko wyjątkowy smak, ale także intrygujący wygląd.

## **Dla urozmaicenia**

Pasta tahini doskonale komponuje się z wieloma składnikami. Możesz dodać ją do porannej owsianki, wykorzystać jako bazę do dressingów do sałatek lub połączyć z nasionami granatu dla uzyskania efektownego kontrastu smaków i kolorów. Sprawdzi się również jako składnik wegetariańskich pasztetów czy dodatek do dań z ryżem.