



Tahini, sezamova pasta



Što je tahini?

Tahini je sezamova pasta od prženih, mljevenih sjemenki sezama. Potječe s Bliskog istoka i već se stoljećima koristi u kulinarstvu na svim kontinentima. Neizostavan je sastojak za pripremu hummusa te ima mnogostruku primjenu u pripremi raznih jela, umaka i salatnih preljeva kojima daje jedinstven, bogat okus. Ukusan je čak i kao namaz na kruhu, a koristiti se i u pripremi kolača i keksa. Tahini daje potpuno novi doživljaj već poznatim jelima i kolačima! Fantastično zar ne?

Zašto koristiti tahini - sezamovu pastu?

Osim u kulinarstvu, sezam se od davnina koristi u tradicionalnoj medicini koja mu pripisuje ljekovita svojstva, a smatra se i namirnicom koja usporava starenje.

- odličan je i lako probavljiv izvor kalcija. Jedna porcija tahinija sadrži oko trećine dnevne preporučene doze kalcija*
- Bogat je željezom, magnezijem, kalijem, fosforom i vitaminima B i E*
- Bogat je nezasićenim masnim kiselinama te kvalitetnim bjelančevinama*
- Bez glutena
- Pogodan za vegane

*Izvor: <http://www.nutritiondata.self.com/>

TAHINI CLASSIC, sezamova pasta

Tahini CLASSIC je pasta od čistog bijelog sezama. Odličan je kao umak za salate i tjestenine, namaz na kruhu, dodatak slanim i slatkim jelima, ali i neizostavan sastojak za pripremu hummusa.

TAHINI MEDITERAN, sezamova pasta s dodatkom mediteranskog bilja

Tahini MEDITERAN je sjajna kombinacija sezama i mediteranskog bilja blagog okusa. Uz dodatak malo vode, limunovog soka, papra, češnjaka i soli postaje neizostavan dressing Vašim omiljenim salatama ili umak jelima.

TAHINI ČILI, sezamova pasta s dodatkom čilija

Volite li pikantniji okus oduševit će Vas Sana Tahini ČILI. Ovaj jedinstveni umak obogatit će svaki grill za ljubitelje pikantne hrane.

TAHINI BLACK, pasta od crnog sezama

Tahini od 100% čistog crnog sezama je odličan dodatak za pripremu raznih umaka, rižota, tjestenina, marinada te raznih slastica poput krema i kolača. Kao dekoracija, jelima daje jedinstveni izgled. Možete ga dodati i u svoj omiljeni smoothie.



Grillano povrće a'la Mediteran

SASTOJCI za 2 osobe:

- 3 šalice heljde
- 1 crvena paprika
- 1 tikvica srednje veličine
- 1/2 crvenog luka
- 10 cherry rajčica
- zelena salata

Za preljev:

- 1/4 šalice maslinovog ulja
- **1 žlica Sana tahini Mediteran paste od sezama**
- prstohvat kumina
- 1/4 žličice korijandera
- svježe mljeveni crni papar i sol po želji

PRIPREMA:

Heljdu skuhaite u slanoj vodi. Crvenu papriku i tikvice narežite na veće komade, luk ogulite i narežite na kolutove, a cherry rajčice prerežite na pola. Povrće ispecite na grill tavi. Sve sastojke za preljev zajedno pomiješajte da dobijete kompaktan umak. Poslužite svježu zelenu salatu kao podlogu, a na nju posložite grillano povrće i sve lagano prelijte pripremljenim umakom.



Sana delikatese d.o.o.
Dravska 17, 48 000 Koprivnica
Mob: +385 (0)91 411 4748
Fax: +385 (0)48 617 792
E-mail: info@sana-delikatese.hr
www.sana-delikatese.hr



sana.delikatese