



Uživaj zdravo!



IL-ORG-002  
Ne EU poljoprivreda /  
Kmetijstvo izven EU



# Tahini

Bio sezamova pasta



VEGAN



RICH IN FIBER



GLUTEN FREE



RICH IN IRON



NO PRESERVATIVES



SOURCE OF CALCIUM

## 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 koristi se i u pripremi smoothija, 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 bjelancevinama\*
- Bez glutena
- Pogodan za vegane

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



## Coleslaw salata s preljevom od tahinija

### Sastojci:

- 1/2 glavice bijelog kupusa
- 1/2 glavice crvenog kupusa
- 3 mrkve
- par glavicica mladog luka
- 4 šalice **Tahini classic**
- 4 šalice vode
- 1 šalica senfa
- 2 žličice kokosovog šećera ili javorovog sirupa
- 3 žličice limunovog soka ili jabučnog octa
- prstohvat **Sana Ružičaste soli** i **grubo mljevenog Šarenog papra**

### Postupak:

Naribajte bijeli i crveni kupus te mrkvu na željenu veličinu. Mladi luk nasjeckajte na krugove. U posudu stavite Tahini classic, vodu, senf, šećer i limunov sok te miješajte dok ne dobijete jednoličnu smjesu. Začinite salatu preljevom i dodajte sol i papar po želji. Ostavite salatu da odmori (bar pola sata) i nakon toga poslužite.

Recept:

Vinka Tresić @vinka\_veg



## Kraljevske datulje

### Sastojci:

- Nekoliko medjool datulja
- **Tahini classic**
- Cijeli tostirani lješnjak
- Usitnjeni komadići lješnjaka i badema
- Ribani kokos
- Sezamove sjemenke
- Otopljena tamna čokolada
- **Sana Cvijet soli**

### Postupak:

Datulje zarezite i izvadite im košticu. Pazite da ih ne prepolovite, želimo napraviti džepić za punjenje. U svaki džepić stavite lješnjak i napunite s malo Tahini classica. Svaku datulju pospite kokosom, komadićima orašastih plodova ili sezamom pa oprezno prebacite u zamrzivač da se punjenje stisne dok pripremate čokoladu. Čokoladu s prstohvatom Sana cvijeta soli otopite na pari, izvadite datulje iz zamrzivača pa prelijte žlicu čokolade preko svake datulje. Vratite u zamrzivač i pustite oko sat vremena prije konzumiranja.

Recept:

Nataša Rajčević @burbon\_i\_borovnice

**Sana**  
Uživaj zdravo!



najdonator



**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