

Czym jest tahini?



Opis wskazówki

Lubisz próbować nowych składników i egzotycznych, orientalnych dań? Jeśli tak, to na Twojej liście obowiązkowo powinna znaleźć się pasta tahini! Jest intrygująca w smaku i niezwykle uniwersalna w wykorzystaniu. Znasz pastę tahini, ale nie wiesz do czego ją wykorzystać? Wypróbuj nasze pomysły!

Czym jest tahini?

Tahini jest częstym składnikiem dań pochodzących z Bliskiego Wschodu, a szczególnie kuchni arabskiej. Tahini przygotowuje się z uprażonych i zmielonych nasion sezamu. Nasiona sezamu zawierają w sobie olej, który podczas miksowania nadaje paście półpłynnej konsystencji. Pastę tahini można porównać do masła orzechowego. Podobnie jak w przypadku wersji orzechowej podczas przechowywania masło/pasta sezamowa może się rozwarstwić. Wtedy na jej powierzchni pojawi się warstwa oleju. Przed użyciem wystarczy zamieszać pastę, by ponownie uzyskać jednolitą konsystencję. Jest to zjawisko naturalne i nie wpływa na smak i jakość tahini. Pamiętaj, by tahini przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku lub słoiku w chłodnym i zaciemnionym miejscu. Pozwoli to jak najdłużej zachować najwyższą jakość produktu. Przechowywana w ciepłym i nasłonecznionym miejscu tahina może zjełczeć.

Do czego wykorzystać tahini?

Najbardziej znanymi przepisami z udziałem tahini są hummus oraz baba ghanoush. Pierwszy powstaje podczas miksowania ugotowanej ciecierzycy z pastą i przyprawami, z kolei drugi jest połączeniem bakłażana i tahini. Pasta sezamowa jest powszechnie wykorzystywana w kuchni arabskiej i bliskowschodniej na wiele sposobów. Jest świetnym spoiwem do wszelakich kotlecików i pulpetów. Zarówno zrobionych ze strączków, warzyw, jak i mięs. Nadaje im lekko orzechowego i orientalnego smaku. Tahini doskonale komponuje się z kuminem, chili, natką pietruszki, kolendrą, limonką oraz curry. Na bazie tahiny przygotujesz również sosy do dań lub warzyw. Wystarczy dodać przyprawy, sok z cytryny, oliwę lub jogurt i gotowe. Nietypowym pomysłem jest wykorzystanie pasty do zagęszczania zup kremów i farszy czy zamiast masła na kanapki. Tahini można z powodzeniem wykorzystać również do dań na słodko. Koktajle z jej dodatkiem zyskują przyjemny, orzechowy posmak. Należy jednak uważać, by nie dodać zbyt dużo pasty - inaczej zdominuje pozostałe składniki. Sezamową pastę można z powodzeniem dodawać do ciast, ciasteczek tahini, batoników i kulek z suszonych owoców. Dodatek jest podobny jak w przypadku przepisów z masłem orzechowym. Bardzo popularna jest pasta wymieszana z kakao. Można nią smarować słodkie tosty i naleśniki lub przygotować czekoladowo-orzechowy sos do deserów.