

Tahini – čudotvoran namaz: Gastronomad, nova epizoda u ponedeljak, 10. maja, u 12:20, na RTS 1

Tahini se često koristi u kuhinjama mediteranskih zemalja, odakle se proširio i na Indiju, Koreju i Japan. Prve beleške o ovoj pasti nađene su u arapskom kuvaru iz 13. veka, a još tada je preporučen kao "izvor mladosti". Dobija se mlevenjem susamovih zrna, ima kremastu strukturu i orašasti ukus, pa se može uzimati i samostalno ili kao namaz. Takođe, odličan je za kombinovanje sa drugim namirnicama. U ishrani ga, zbog visokog sadržaja kalcijuma i drugih minerala i vitamina, često koriste vegani i vegetarijanci.

Katarina Petrović Kaja, u novoj epizodi Gastronomada, pripremiće nam pljeskavice od lososa, babaganuš i banana tahini mus.

Nova epizoda Gastronomada u ponedeljak, 10. maja, u 12:20, na RTS 1.