



Sezamové semienko



Sezam sa považuje za najstaršiu rastlinu pestovanú na výrobu oleja v Afrike a Ázii. Semienka sa často používajú najmä v pekárenských výrobkoch. Ich chuť je sladká, jemne oriešková. Používajú sa do sladkého i slaného pečiva, na ozdobenie chlebíčkov a chuťoviek. Zaujímavú chuť dodajú pokrmom z ryže a rezancov, fašírkam, minútkam alebo grilovanému mäsu. Ich chuť vynikne predovšetkým na kurati a rybách.

Tip: na zvýraznenie orieškovej chuti opražte sezamové semienka na panvici. Sú vynikajúce do zeleninových šalátov.