

GOMASIO - SÓL SEZAMOWA

SKŁADNIKI:

- 5 łyżek sezamu
- ½ łyżeczki soli
- pieczywo
- masło
- pomidor
- inne dodatki do kanapek (według uznania)



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Na suchej patelni prażymy ziarna sezamu razem z solą.
2. Mieszamy od czasu do czasu, aby sezam się nie przypalił.
3. Po uprażeniu pozostawiamy do przestudzenia.
4. Mielimy w młynku do kawy lub w moździerzu kuchennym.
5. Przygotowujemy kanapkę według uznania, np. chleb z masłem i pomidorem i posypujemy obficie solą sezamową.

Gomasio idealnie nadaje się jako przyprawa, nie tylko do kanapek, ale również do warzyw, ryżu, kaszy. Doskonale podkreśla smak potraw, a co najważniejsze jest bogatym źródłem łatwo przyswajalnego wapnia. Sól z sezamem można mieszać w różnych proporcjach (wg uznania) – 1:5, 1:8 lub nawet 1:10, czyli np. na jedną porcję soli przypada odpowiednio pięć, osiem lub nawet 10 porcji sezamu. Zamiast sezamu można również zastosować inne ziarna, np. siemię lniane lub pestki dyni. Uwaga – siemię lniane strzela na patelni, więc podczas prażenia należy patelnię przykryć :)