



# Tahini ? gör din egen på 10 minuter

Kock: **Monika Österheim** Tid: **10 min** Portioner: **många**

Tahini ? sesampasta ? är perfekt smaksättare i grytor, soppor, såser, dippor, röror, dressingar o s v. Smakar underbart tillsammans med citron i t ex en dressing. Tahini smakar nötigt och passar bra till grönsaker, bröd, bulgur, couscous och andra gryn. Den kan även användas i sötsaker, desserter och bakverk.



Att ha en burk tahini i kylan är alltså perfekt eftersom det kan användas till så mycket. Det som de allra flesta känner till är att tahini är en av ingredienserna i hummus ? kikärtsröra ? och i baba ganoush ? aubergineröra. Många vet nog däremot inte hur lätt och snabbt det är att göra sin egen. Har du inte lust att göra egen tahini, finns den att köpa färdig i de flesta större butiker.

Här är mitt recept på hummus ? extra god med tahinidressing.

Sök på nätet, det finns massor med inspiration hur du kan använda tahini så testa dig fram. Hittar du något gott, hör av dig så kan vi testa tillsammans.



## INGREDIENSER

3 dl sesamfrön, hela el skalade (hela är mycket nyttigare men smaken beskare ? prova dig fram)

4 msk neutral olja

1 nypa salt

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Rosta sesamfröna i torr stekpanna på medelvärme i ca 5 min under omrörning. Se upp så att de inte bränns. Börjar dofta när de är klara. Låt svalna en stund.
- 2** Häll fröna i en mixer och mixa 1 min. Skrapa kanterna och mixa ytterligare 1 min.
- 3** Tillsätt oljan och salt. Mixa igen några min. Skrapa kanterna några gånger under mixningen. Mixa tills blandningen är helt flytande, ca 3-5 min totalt.
- 4** Tahinin håller några veckor i kylan. Har den separerat är det bara att röra runt tills det är blandat igen.