

Výběr podle etikety



Barva sama nestačí

Rozhoduje údaj o pražení, složení a doporučení výrobce. Bílý sezamový olej může být z pražených bílých semen; není automaticky jemný ani vhodný na vysokou teplotu.

Jemnější typ

Světlá barva může naznačit jemnější chuť, ale ověřte způsob výroby. Pro teplou kuchyni se vždy řiďte etiketou.

Pražený typ

Výrazné oříškové aroma. Obvykle stačí malé množství do dresinku, marinády nebo na závěr hotového jídla.

Tři rychlé kontroly

1. Složení

Hledejte sezamový olej a případnou informaci o pražených semenech.

2. Použití

Na etiketě ověřte, zda je výrobek určený i k zahřívání.

3. Aroma

Výrazný olej dávkujte po kapkách, aby nepřekryl celé jídlo.

Sezam patří mezi alergen. U baleného výrobku vždy zkontrolujte složení a upozornění na stopy dalších alergenů.

Použití a studené nudle



Kdy ho přidat

Do studené zálivky jej vmíchejte přímo. U aromatického praženého oleje bývá nejlepší malé množství na konci. Pokud chcete olej zahřívát, použijte jen výrobek, jehož etiketa to dovoluje.

Dresink

Sójová omáčka, rýžový ocet, sezamový olej a trocha cukru.

Polévka a stir-fry

Aromatický olej přidejte po odstavení nebo těsně před podáváním.

Skladování

Dobře uzavřít, chránit před světlem a teplem, respektovat etiketu.



Studené sezamové nudle

Na 3 porce

300 g nudlí - okurka - mrkev - jarní cibulka - 2 lžíce sójové omáčky - 1,5 lžíce rýžového octa - 2 lžičky sezamového oleje - 1 lžička cukru - sezam

Nudle uvařte, zchladte a dobře slijte. Zálivku rozmíchejte, spojte s nudlemi a zeleninou a podávejte se sezamem.