

Tahine – você já experimentou?

<https://sem lactose.com/index.php/2008/04/29/tahine-voce-ja-experimentou/>

Atualizado em: março 2, 2016



Apesar de curtir muito a culinária árabe, fui conhecer o Tahine há

pouco tempo, quando estava na casa de uns amigos de origem judaica que tem como tradição usar Tahine em diversos pratos. Adorei o sabor, e achei melhor ainda saber que o Tahine é uma pasta feita somente com sementes de gergelim. Rico em cálcio e sem glúten, ele pode ser consumido por pessoas com alergia ao leite, intolerância à lactose e celíacos. Para quem não conhece, o Tahine tem gosto levemente salgado, muito parecido com o sabor de amendoim e bastante cremoso. Acredita-se que as sementes de gergelim são uma das especiarias mais antigas da civilização. Hoje ele é usado em saladas, molhos, pratos doces e salgados. *Dica:* não exagere – 1 colher de tahine possui 130 Kcal. Deixo então a sugestão de duas pastas [casino](#) de Tahine, uma salgada e uma doce, para você experimentar.

Molho de Tahine para Salada

- 4 colheres (sopa) de azeite de oliva extra-virgem
- 1 1/2 colheres (sopa) de suco de limão
- 1 colher (sopa) de Tahine
- 1 colher (chá) de mostarda dijon
- 1 dente de alho amassado (ou mais, se você gosta de alho!)
- Sal a gosto

Esse molho fica muito saboroso com uma salada de verdes. Fica quase com sabor de queijo parmesão, mas alguns dizem que é até melhor que o próprio queijo.

Tahine com Mel

Misture 4 colheres de mel com 4 colheres de Tahine até virar uma pasta homogênea. Use para passar em bolos, pães doces e biscoitos! Hmmmmm.... muito bom! A pasta pode ser guardada em temperatura ambiente.