



# Tahina

<https://www.lacucinaimperfetta.com/tahina/>



 Preparazione: **20 min**

 Tempo totale: **20 min**

 Difficoltà: **facile**

 GLUTEN FREE  SENZA LATTOSIO  SENZA UOVA  VEGANA  VEGETARIANA

La **tahina** (o tahin) è una salsa a base di semi di sesamo tipica della cucina mediorientale. Viene utilizzata nella preparazione di piatti come l'[hummus](#) e il baba ghanoush (creme a base di ceci e di melanzane) o per accompagnare i [falafel](#).

Per prepararla occorre tostare delicatamente i semi di sesamo bianco e poi macinarli e miscelarli con olio di sesamo fino a ottenere una crema.

Potete utilizzare un mortaio o un frullatore, in questo caso cercate però di non surriscaldarla troppo magari azionandolo ad intermittenza. La sua preparazione è davvero molto semplice e il gusto e il profumo, a mio avviso, molto più buoni rispetto a quella comprata, peraltro piuttosto cara.

[Giuliana Manca](#)

# INGREDIENTI

## QUANTITÀ PER 250 G DI TAHINA



- semi di sesamo chiari 200 g
- olio di sesamo 50 g
- sale

# PROCEDIMENTO

## COME FARE LA TAHINA

1

Tostate a fiamma molto bassa i semi di sesamo per una decina di minuti, quindi fateli raffreddare e metteteli in un frullatore.



2

Unite l'olio e frullate ad intermittenza fino ad ottenere una crema liscia e omogenea. Potete utilizzare immediatamente la tahina o conservatela in un barattolo di vetro sterilizzato.



---

Copyright © 2019 · Giuliana Manca riproduzione riservata - P.IVA 03953390758