

GOMASIO



El gomasio es un sazonador muy utilizado en la cocina japonesa. Sirve para no utilizar tanta sal en las comidas, aportando un delicioso sabor a nuestros platos. Se puede añadir a muchas recetas, siempre mejor en crudo, cremas de verduras, ensaladas, hamburguesas vegetales, salteados de verduras, en cereales y en todo aquello que se os ocurra.

Ingredientes:

- 100G semillas de sésamo sin tostar
- ½ ó 1 cucharadita de sal marina

GOMASIO



Elaboración:

Ponemos una sartén al fuego sin engrasar, simplemente la calentamos. Cuando esté un poquito caliente añadimos las semillas de sésamos y con ayuda de una cuchara de madera movemos regularmente. Hay que estar atento porque pueden quemarse por un lado y quedarse crudas por otro, por eso removemos constantemente y no dejamos las semillas solas al fuego. Es posible que algunas semillas salten como las palomitas, no os preocupéis, seguid moviendo. Cuando veamos que se empiezan a tostar o que empiezan a oler como a nuez, nuestras semillas ya están listas. No os recomiendo tostar demasiado ya que pueden amargar mucho. Mejor tostado medio. Dejamos en un plato llano para que se enfríen.

La manera tradicional de moler es en un mortero de piedra, también se puede hacer en molinillo o en una picadora con aspas más grandes que una batidora. Simplemente mezclaremos la proporción de sésamo y la sal. Una vez bien triturado lo pondremos en un bote de cristal.

Lo podemos conservar dentro o fuera de la nevera, no lo tendremos por muchos días (1 semana o diez días), ya que pierde sus propiedades y puede enranciarse.

