Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 00:06

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/egipski-dukkah-na-bazie-orzechow-laskowych-1kg-p-232.html



Egipski Dukkah na Bazie Orzechów Laskowych 1kg

Cena	**60,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Egipski Dukkah



Co to jest dukkah?

Dukkah (duqqa), wymawiane doo-kah, to tradycyjna egipska mieszanka orzechów, nasion i przypraw korzennych. Istnieje od czasów starożytnego Egiptu, ale obecnie jest bardzo popularny na całym Bliskim Wschodzie i co raz bardziej na świecie . Egipcjanie faktycznie wymawiają to dua'ah. A przetłumaczone z arabskiego oznacza po prostu „funt”. Dzieje się tak dlatego, że tradycyjnie (i obecnie w wielu egipskich domach) jest wytwarzany przez ubijanie mieszanki prażonych orzechów, nasion i całych przypraw korzennych w moździerzu z tłuczkiem, aż utworzą grubą, chrupiącą mieszankę.

Korzyści zdrowotne przyprawy dukkah

Dukkah zapewnia mocną mieszankę składników odżywczych dzięki orzechom i nasionom , które stanowią większość przepisu. Udowodniono, że orzechy mają wiele zalet zdrowotnych, w tym zmniejszają ryzyko chorób układu krążenia i pomagają kontrolować poziom cukru we krwi! W naszym prostym przepisie na dukkah używamy orzechów laskowych, które są bogate w zdrowe tłuszcze, błonnik pokarmowy i białko. Składnik ten może pomóc Ci poczuć się pełniejszym przez dłuższy czas, co może być świetne, jeśli próbujesz schudnąć - zmniejszają ryzyko przejadania się. Orzechy laskowe zawierają również witaminę E, która może wzmocnić układ odpornościowy i utrzymać zdrowe oczy, oraz niacynę (witaminę B3), która pomaga nam uwolnić energię z pożywienia i może wspierać funkcjonowanie układu nerwowego. Nasiona są pełne zdrowych

tłuszczów i błonnika. W naszym przepisie znajdziesz mieszankę super nasion, nasiona sezamu, które są znane z wysokiego poziomu witaminy E i wapnia.

Do czego używać dukkah?



Sposobów korzystania z przyprawy dukkah jest naprawdę bardzo dużo. Dużo zależy też od pomysłowości kucharza . Pierwszy sposób który nasuwa się na samym początku to użycie przypraw dukkah jako dipu do swojego ulubionego ciasta (bardzo dobry jest z pitą, bułeczkami maślanymi lub chlebem chałkowym) i odrobiną oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia. Bardzo dobrze sprawdza się jako chrupiąca panierka do mięs, kurczaka lub ryb. Sprawdza się też jako dodatek do hummusu. Wspaniałym zastosowaniem godnym każdej kuchni jest dodanie go do sałatek warzywnych jak i owocowych. Nie pogardzą ta przyprawą także warzywa smażone na patelni, zwłaszcza brokuł lub kalafior.

Czy dukkah to to samo co zatar?

To często zadawane pytanie, a prosta odpowiedź brzmi: nie. Chociaż dukkah i zatar to dwie bliskowschodnie mieszanki, które mogą być używane podobnie, wyraźnie różnią się pod względem tekstury lub profilu smakowego. Pisząc w bardzo dużym skrócie i ogólnikami, zatar to mieszanka rozmarynu nasion sezamu z sumakiem. A smak dukkah to przepyszne połączenie orzechów laskowych oraz nasion.

Skład naszego produktu

Nasza wersja przyprawy dukkah składa się z orzechów laskowych, sezamu białego, kolendry ziarno, ziaren kminku, pieprzu czarnego mielonego oraz soli morskiej drobnoziarnistej

Informacja o alergenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO2 (dwutlenek siarki).