Dane aktualne na dzień: 12-11-2026 14:13

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/egipski-dukkah-na-bazie-orzechow-laskowych-40g-p-231.html



Egipski Dukkah na Bazie Orzechów Laskowych 40g

Cena	**8,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**MPMiesIn016**
Kod EAN	**5902686971580**
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.

Dukahh to aromatyczna i wszechstronna przyprawa pochodząca z Bliskiego Wschodu, która łączy w sobie nuty orzechowe, korzenne i pikantne. Składa się z kilku starannie dobranych składników, które razem tworzą unikalną kompozycję smakową:

- **Orzech laskowy mielony**: Dodaje głębokiego, orzechowego smaku, który wzbogaca mieszankę o delikatną, maślaną nutę.
- **Sezam biały**: Jego delikatnie prażony smak wprowadza do dukahh nuty ciepła i subtelnej słodyczy, a także chrupkość.
- **Kolendra mielona**: Aromatyczna i lekko cytrusowa kolendra dodaje świeżości i złożoności, uzupełniając inne składniki.
- **Kminek mielony**: Kminek wnosi charakterystyczny, lekko pieprzowy i korzenny smak, który nadaje dukahh głębi i intensywności.
- **Pieprz czarny mielony**: Nadaje mieszance pikantności i wyrazistości, doskonale równoważąc inne smaki.
- **Sól morska drobnoziarnista**: Sól podkreśla i uwydatnia smaki wszystkich składników, nadając całości odpowiedniego balansu.

Dukahh jest wszechstronną przyprawą, która doskonale sprawdza się jako dodatek do pieczywa, warzyw, mięsa, ryb oraz sałatek. Można ją również używać jako posypki do hummusu, jogurtu lub serów, a także jako panierki do mięs i ryb, dodając potrawom niepowtarzalnego charakteru i głębi smaku.



Humus z przyprawą dukahh

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.

Dukahh, aromatyczna i wszechstronna przyprawa pochodząca z Bliskiego Wschodu, ma wiele zastosowań w kuchni. Jej bogaty i złożony smak sprawia, że jest doskonałym dodatkiem do różnych potraw, nadając im unikalny charakter. Oto kilka sposobów, jak można wykorzystać dukahh w codziennym gotowaniu:

1. **Dodatki do pieczywa**:
    - **Chleb z oliwą i dukahh**: Jednym z najpopularniejszych zastosowań jest maczanie świeżego pieczywa w oliwie z oliwek, a następnie w dukahh. To prosta, ale niezwykle smakowita przekąska.
2. **Przyprawianie mięsa i ryb**:
    - **Panierki**: Dukahh może być używana jako panierka do kurczaka, ryb lub jagnięciny, nadając im chrupkość i głębię smaku. Wystarczy obtoczyć mięso lub rybę w dukahh przed smażeniem lub pieczeniem.
    - **Marynaty**: Dodanie dukahh do marynaty do mięsa lub ryb wzbogaci je o orzechowy i korzenny aromat.
3. **Warzywa**:
    - **Pieczone warzywa**: Posyp dukahh na warzywa, takie jak ziemniaki, marchewki, cukinie lub kalafior, przed pieczeniem, aby nadać im dodatkowy smak i chrupkość.
    - **Sałatki**: Użyj dukahh jako posypki do sałatek, aby dodać im tekstury i wyrazistego smaku.
4. **Dipy i pasty**:
    - **Hummus**: Posyp dukahh na hummus, aby wzbogacić jego smak.
    - **Jogurt**: Dodaj dukahh do jogurtu naturalnego, tworząc aromatyczny dip do warzyw lub pieczywa.
5. **Zupy i potrawy jednogarnkowe**:
    - **Przyprawa**: Dodaj dukahh do zup lub gulaszy, aby nadać im głębszy, bardziej złożony smak.
6. **Śniadania i przekąski**:
    - **Jajka**: Posyp dukahh na jajka sadzone lub jajecznicę, aby dodać im nieco egzotyki i wyrazistości.
    - **Awokado**: Dukahh doskonale komponuje się z awokado, dodając mu chrupkości i bogactwa smaku.
7. **Desery**:
    - **Pieczone owoce**: Spróbuj posypać dukahh na pieczone owoce, takie jak jabłka czy gruszki, aby dodać im nieoczekiwanego, pikantno-orzechowego akcentu.

Dukahh to przyprawa, która może wzbogacić niemal każde danie, dodając mu niepowtarzalnego charakteru. Jej uniwersalność i bogactwo smaków sprawiają, że warto eksperymentować z jej zastosowaniem w kuchni, odkrywając nowe, niebanalne połączenia.



Chleb z oliwą i przyprawą dukahh

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.

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



Pieczenie warzyw karmelizuje brzegi i wzmacnia ich słodycz. Pieczone warzywa z Dukkah łączy w sobie uzależniające smaki egipskiej mieszanki orzechów, nasion i przypraw oraz intensywne smaki pieczonych warzyw. To idealne połączenie smaków może stać się Twoim ulubionym daniem! Dukkah może być używana jako dodatek, jak w przypadku pieczonych warzyw z tą przyprawą w naszym przepisie ale również, jako dip do podpłomyków czy grzanek po zanurzeniu w oliwie z oliwek. Smakuje wyśmienicie jako dodatek do dipów na bazie jogurtów, wcierany w mięso, drób czy kurczaka oraz nawet do jedzenia od razu jako przekąskę. Czytaj dalej....

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).