

Link do produktu: <https://przyprawy-marcopolo.pl/kminek-mielony-30g-p-104.html>



Kminek Mielony 30g

Cena **2,20 zł**

Dostępność **Dostępny**

Czas wysyłki **48 godzin**

Kod EAN **5902686970149**

Producent **Marco Polo**

Opis produktu

Kminek Mielony

Kminek ziarno charakterystyka

Nasiona kminku są w kształcie sierpa, jest to jedna z najstarszych przypraw kuchennych. Kminek zapobiega przede wszystkim wzdęciom, wiatrom, hamuje rozwój niektórych bakterii, ułatwia trawienie, znosi skurcze żołądkowo-jelitowe. Kminek stosuje się najczęściej do: ciast, pieczywa, warzyw, szczególnie ziemniaków, kapusty, marchewki, grzybów, kielbas, tłustego mięsa np. wieprzowiny, mięsa kaczki i gęsi, zupy grzybowej i gulaszowej, do sałatek, pizzy, dań cebulowych oraz słonych wypieków.

Kminek ziarno właściwości zdrowotne

Stosowanie kminku w diecie jako przyprawy zwiększa spożycie przeciwutleniaczy, wspomaga trawienie, dostarcza żelaza jak również może poprawić kontrolę poziomu cukru we krwi. może zmniejszyć choroby przenoszone przez żywność. Przyjmowanie wyższych dawek w postaci suplementu wiąże się z utratą wagi i poprawą poziomu cholesterolu we krwi. Teza ta nie jest to do końca przebadana. Nasiona kminku znacznie poprawiają jakość snu. Zawierają hormon zwany melatoniną który pomaga leczyć zaburzenia snu, takie jak bezsenność.

Kminek zastosowanie w kuchni

Kminek jest jedną z najbardziej popularnych przypraw na świecie. Ciepły, ziemisty, lekko pieprzny smak i aromat kminku sprawdza się w bardzo dużej ilości potraw. Jest kluczowym składnikiem indyjskich curry, specjałów Bliskiego Wschodu, takich jak hummus, i dań meksykańskich, takich jak fajitas czy chili. Kminek doskonale pasuje do mięsa, zwłaszcza wołowiny i wieprzowiny, ale może również nadać potrawom wegetariańskim większą głębię i złożoność.

Przyprawy owocowe - kminek mielony



Kminek pochodzi z Europy i Azji Zachodniej. Jest często uprawiany na wzgórzach, to roślina wieloletnia o grubych korzeniach, złożonych liściach z segmentami liniowymi i drobnymi, białymi kwiatami. Owoce kminku są koloru brązowego, lekko zakrzywione i zwężające się ku końcowi. Owoce (nasiona) kminku jako przyprawa są suszone i sproszkowane lub surowe i całe. Więcej informacji na temat przypraw owocowych w tym kminku mielonego znajdziesz w naszym artykule który możesz przeczytać [TUTAJ](#)

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



Kushari to narodowe danie Egiptu i bardzo popularne w tym kraju jedzenie uliczne. Składniki są przygotowywane osobno i łączą się na talerzu. Posiłek ten łączy całą spiżarnię w jednym daniu. Na początku możesz się zastanawiać, jak pasują do siebie makaron i ryż, ale jest po prostu super. Musisz spróbować! Jak przygotować Kushari Przygotowanie poszczególnych składników nie jest za bardzo trudne (gotowanie ryżu, soczewicy, makaronu oraz przygotowanie sosu pomidorowego), ale opanowanie tego wszystkiego na raz jest najprawdopodobniej najtrudniejszą częścią. Jeśli chcesz to trochę ułatwić, użyj prażonej cebuli oraz kupnego sosu pomidorowego co zaoszczędzi Ci trochę czasu. [Czytaj dalej....](#)

Ten dip marchewkowy Harissa to fantastyczna, pełna smaku alternatywa dla hummusu! Jeżeli jesteś fanem tego typu dań to musisz go spróbować. Jest on zrobiony z przyprawionej, wolno pieczonej marchewki, która łączy się w kremowy dip z soczewicą, migdałami, pikantną pastą harissa lub przyprawą harissa, kolendrą, czosnkiem, kminkiem mielonym, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek! Jest niesamowicie aromatyczny, super zdrowy i idealny do przygotowania kanapek, bądź jako dodatek do przekąsek. [Czytaj dalej....](#)



Kremowa meksykańska zupa z kurczaka jest bardzo smaczna i pełna meksykańskich smaków. Pyszne danie do przygotowania w wolnowarze, dzięki dość prostemu i łatwemu w przygotowaniu przepisowi danie te może na stałe zagości na Twoim stole w dni powszednie. Zupę można oczywiście przygotować również w garnku gotując ją na wolnym ogniu. [Czytaj dalej....](#)

Zupa chili z kurczakiem, podawana z pikantnym kruszonym serem pleśniowym jest wyśmienitym pomysłem na obiad. Nasz przepis jest przepyszny i na pewno wrócisz do niego nie raz. Trzeba też pamiętać o tym że jest bardzo zdrowy! Nasza zupa doprawiona czosnkiem, kminkiem, papryką o oczywiście dużą ilością naszego ulubionego sosu harissa. Pamiętaj żeby powoli dodawać sos i sprawdzać za każdym razem poziom ostrości aby był odpowiedni dla Twoich kubków smakowych. [Czytaj dalej....](#)

Kurczak zatar z pieczonymi ziemniakami oraz serem fetą to pyszny przepis na danie z nutką bliskiego wschodu jaką daje przyprawa zatar. Te pyszne danie z pewnością zaskoczy nie jednego miłośnika orientalnych smaków. Mieszanka przypraw zatar na bazie sumaku to wspaniały dodatek, który każdy kucharz powinien mieć w swojej kuchni. [Czytaj dalej....](#)

Kraj Pochodzenia

Kraj Pochodzenia: Polska