Dane aktualne na dzień: 14-11-2026 01:54

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/oregano-40g-p-124.html



Oregano 40g

Cena	**3,00 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Oregano



Oregano charakterystyka

Oregano należy do głównych przypraw cieszących się powszechnym uznaniem szczególnie kuchni: włoskiej, hiszpańskiej i meksykańskiej. Bez jej wyrazistego smaku nie można sobie wyobrazić spaghetti, pizzy czy zapiekanki. Świeże ryby faszeruje się nadzieniem z bułki z dodatkiem drobno poszatkowanych liści oregano.

Zastosowanie oregano w kuchni

Oregano stosujemy w przepisach opartych na pomidorach , takie jak pizza i sos do makaronu. Bardzo dobrze komponuje się także z daniami na bazie oliwy z oliwek. Oregano jest powszechnie łączone z oliwą z oliwek, aby stworzyć aromatyczny olej z oregano, włoskie winegret i marynaty do dań z jagnięciny, kurczaka i wołowiny.



Pizza posypana suszonym oregano

Suszone oregano jest popularną przyprawą wykorzystywaną w kuchni na całym świecie, szczególnie w kuchni śródziemnomorskiej, włoskiej, greckiej i meksykańskiej. Oto kilka sposobów, w jakie można go używać:

1. **Dania Włoskie:**
    - **Pizza:** Suszone oregano jest klasycznym dodatkiem do pizzy. Posypuje się nim sos pomidorowy przed pieczeniem, co nadaje charakterystyczny aromat.
    - **Sosy Pomidorowe:** Dodaje się do sosów pomidorowych na bazie pomidorów świeżych lub z puszki, używanych do makaronów, lasagne i innych dań.
    - **Bruschetta:** Posypuje się nim pomidory, oliwę z oliwek i czosnek na grzankach.

2. **Dania Greckie:**
    - **Sałatki:** Suszone oregano jest ważnym składnikiem sałatki greckiej, gdzie łączy się z pomidorami, ogórkami, cebulą, oliwkami i fetą.
    - **Grillowane Mięsa i Ryby:** Dodawane do marynat lub posypywane bezpośrednio na mięso i ryby przed grillowaniem lub pieczeniem.

3. **Kuchnia Meksykańska:**
    - **Tacos i Burritos:** Dodaje głębi smaku mięsnym nadzieniom i fasoli.
    - **Salsy i Guacamole:** Wzbogaca smak świeżych sosów.

4. **Zupy i Gulasze:**
    - Suszone oregano jest częstym dodatkiem do zup warzywnych, mięsnych i gulaszy, gdzie dodaje złożoności i głębi smaku.

5. **Marynaty:**

- **Do Mięsa i Drobiu:** W połączeniu z oliwą z oliwek, czosnkiem, cytryną i innymi przyprawami tworzy aromatyczne marynaty.
- **Do Warzyw:** Można używać do marynowania warzyw przed pieczeniem lub grillowaniem.

6. **Pieczone Warzywa:**

   - Posypywanie pieczonych ziemniaków, cukinii, papryki i innych warzyw suszonym oregano nadaje im wyjątkowy aromat.

7. **Chleb i Pasty:**

   - Dodawane do ciasta na chleb lub focaccię, a także do past ziołowych używanych jako nadzienie do kanapek.

8. **Dressingi i Dip:**

   - **Dressingi do Sałatek:** Można dodawać do vinaigrette na bazie oliwy z oliwek i octu.
   - **Dip:** W połączeniu z jogurtem, cytryną i czosnkiem tworzy smaczny dip do warzyw.



Pieczone ziemniaki posypane suszonym oregano

Suszone oregano, ze względu na swój intensywny smak, należy stosować z umiarem, aby nie zdominować potrawy. Jest doskonałym dodatkiem do wielu dań, nadając im autentyczny śródziemnomorski charakter i bogaty smak.

Oregano właściwości zdrowotne

Oregano jest to świetny środek antybakteryjny. Zawiera fitoskładniki (tymol i karwakrol), które zwalczają infekcje, takie jak gronkowiec. Jest naładowany przeciwutleniaczami, które pomagają zapobiegać uszkodzeniom komórek i jest doskonałym źródłem błonnika, witaminy K, manganu, żelaza, witaminy E, tryptofanu i wapnia.

Spróbuj przyprawy w przepisie.....



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 przepisowy 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....

Chrupiący kotlet z piersi kurczaka w panierce panko jest to łatwy do zrobienia i bardzo smaczny posiłek. Smażone danie na złoty kolor to idealny przepis na rodzinny obiad. Kurczaka jest stałym elementem naszej diety. Warto doprawiać bułkę tartą i mąkę ziołami oraz przyprawami, ale nawet doprawiona solą i pieprzem smakuje wyśmienicie. 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 duża 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....

Gundi, zdrowe i pyszne danie. Wywodzi się z Iranu i pierwotnie w jej składzie był kurczak. Nasza wersja wywodzi się z Włoch i jest przepysznym posiłkiem, które niewątpliwie Ciebie zaskoczy.Czytaj dalej....

Kraj Pochodzenia

Turcja / Egipt

Informacja o alergenach

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