

Dane aktualne na dzień: 24-10-2026 14:45

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:

- **Salatki:** 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 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....](#)

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 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....](#)

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

Kraj Pochodzenia

Turcja / Egipt

Informacja o alergenach

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