

Come preparare il gomasio

Cos'è il gomasio e come si può preparare a casa? Leggilo qui!



Ne senti tanto parlare su Casa Di Vita, ma sai cos'è il gomasio? È un condimento che arriva dalla cucina giapponese, preparato con **sale e semi di sesamo tritati**. Lo puoi utilizzare per donare un po' di sapidità ai tuoi **piatti caldi e freddi**, facendo il pieno di [benefici per l'organismo](#)!

Vuoi provare a prepararlo in casa? Ecco la ricetta giusta.

Attenzione: conserva il gomasio in un **barattolo di vetro**, ben chiuso, **in frigorifero**. Si conserva per un paio di settimane.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 30 min.

Ingredienti

80 g di semi di sesamo

4 g di sale marino integrale

1 cucchiaio di erbe aromatiche miste secche (rosmarino, salvia, maggiorana, origano)

Procedimento

1. Versa i semi di sesamo in un colino a maglie fitte e lavalvi sotto acqua corrente.
2. Lascia asciugare i semi e tostali in padella a fiamma bassissima. Fai molta attenzione! I semi di sesamo non devono bruciare e la tostatura va terminata non appena vedrai che, prendendone alcuni in mano, i semi si sgranano tra le dita. Eviterai così la formazione di sostanze potenzialmente tossiche per la salute.
3. Lascia raffreddare i semi di sesamo in una ciotola e, nel frattempo, tosta per un paio di minuti, nella padella già usata, anche il sale.
4. Versa i semi di sesamo freddi in un mortaio; unisci il sale e le erbe aromatiche. Macina il miscuglio, poco per volta, aiutandoti con il pestello.