

Ssamjang – pikantny koreański sos BBQ i dip do warzyw

Ssamjang to pikantna koreańska gęsta pasta używana jak sos BBQ do grillowanych mięs i warzyw, dodatek do kanapek albo dip do smażonego tofu. Można ją kupić w sklepie, ale po co? Zrobienie jej w domu zajmuje dosłownie kilka minut, a jest o niebo smaczniejsze i zdrowsze! ☐ Ja w swojej nietradycyjnej wersji dodaję siemię lniane albo konopne, żeby wzbogacić w kwasy Omega-3, aminokwasy i inne składniki odżywcze ten tak tradycyjnie mało zdrowy dodatek jakim jest sos BBQ ☐ Ssamjang to idealny dip do surowych warzyw czy dressing do sałatek, ale nie tylko. Polecam go również do grillowanych potraw, kebabów, wegabów, burgerów i kanapek (zamiast ketchupu, musztardy, majonezu). Jednym słowem, prawie do wszystkiego ☐





Składniki:

- 2 łyżki koreańskiej pasty sojowej Doenjang
- 1 łyżka koreańskiej pasty paprykowej Gochujang
- 1 łyżka mielonego siemienia lnianego (opcjonalnie, ale polecam jako zdrowe źródło Omega-3, siemię lniane można też zastąpić mielonymi nasionami konopi siewnych)
- 1 łyżeczka oleju sezamowego
- 1-2 łyżki wody (lub według uznania, aby uzyskać preferowaną konsystencję sosu)
- syrop z agawy lub cukier (do smaku)

Wykonanie:

W niewielkiej miseczce umieszczamy pasty sojową i paprykową, dodajemy siemię lniane, olej sezamowy i łyżkę wody. Całość mieszamy aż do rozpuszczenia past. Następnie, słodzimy syropem z agawy albo cukrem do smaku i w razie potrzeby dolewamy wody tak, aby uzyskać preferowaną konsystencję. Ssamjang powinna być raczej gęsta.

Przechowujemy w lodówce w szczelnie zamkniętym pojemniku lub słoiku do kilku tygodni.

Sos ssamjang podajemy z [usmażonym tofu](#), [nuggetsami](#), surowymi albo grillowanymi warzywami albo jako ostry sos do burgerów.

Smacznego!

*Więcej o właściwościach mielonych nasion konopi siewnych (siemię konopne) można przeczytać [tutaj](#).

