ADELVIA

# Урбеч чёрного тмина Сирия

## Зачем выбирать урбеч

## Цельное семя и ненасыщенные жиры




Состав сырья - справочные данные, не анализ партии.

Линолевая кислота - незаменимая омега-6, которую организм получает с пищей.

Паста из цельного семени сохраняет его белковую часть.

При беременности, лактации или приёме лекарств согласуйте регулярное употребление с врачом.

**При аллергии на нигеллу не употреблять.**

ADELVIA

# Урбеч чёрного тмина Сирия

## Пирог с нигеллой

На 12 порций

### Ингредиенты

Мука - 300 г; манка, сахар и урбеч - по 130 г; оливковое масло - 180 мл; тёплая вода - 220 мл.

Дрожжи быстродействующие - 7 г; кунжут - 1 ч. л.; замоченный миндаль. Сироп: сахар - 400 г; вода - 250 мл.

### Как приготовить

01 Смешайте тесто без урбеча и масла. Соедините урбеч с маслом, вмешайте. В форме 20 см прорежьте до дна; украсьте миндалём, оставьте на 30 мин.

02 Пеките 35-40 мин при 200 °C; сироп варите 10-12 мин.

03 Горячий пирог залейте всем сиропом; оставьте на 30 мин.

Адаптация: Joudie Kalla

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

**Аллергены: нигелла, пшеница, кунжут, миндаль.**

ADELVIA

# Урбеч чёрного тмина Сирия

## Питы с нигеллой

Примерно 5 пит

### Ингредиенты

Хлебная пшеничная мука - 250 г + для противня;
урбеч - 20 г; сухие дрожжи - 7 г;
соль - 5 г.

Прохладная вода - до 160 мл; оливковое масло - 2 ч. л. + для поверхности и миски.

### Как приготовить

01 Замесите тесто, начав со 120 мл воды; вымешивайте 8-10 минут. Накройте в смазанной миске на 1 час до удвоения.

02 Обомните, разделите на 5 частей, раскатайте до 5 мм.

03 Пеките на горячем противне с мукой при 220 °C 5-10 минут до румянца. Укройте тканью.

Адаптация: Claire Pettitt

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

**Аллергены: нигелла, пшеница.**

ADELVIA

# Урбеч чёрного тмина Сирия

## Дукка с фундуком и нигеллой

Одна средняя банка

### Ингредиенты

Фундук - 100 г; кунжут - 60 г; кориандр в семенах - 40 г; зира в семенах и урбеч нигеллы - по 10 г.

Хлопья соли - 1 ч. л.; чёрный перец - 1/4 ч. л. Для подачи: хлеб и оливковое масло.

### Как приготовить

01 Запеките фундук при 180 °C 12-15 минут, сотрите кожицу и остудите.

02 Кунжут, кориандр и зиру по отдельности прогрейте на сухой сковороде до аромата. Остудите.

03 Крупно измельчите. Вмешайте урбеч, соль и перец. Подайте с хлебом и оливковым маслом.

Адаптация: Vidar Bergum

Состав ингредиентов проверяйте по упаковке.

**Аллергены: нигелла, фундук, кунжут; пшеница в хлебе.**