Dane aktualne na dzień: 23-11-2026 03:55

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-lniany-500ml-tloczony-na-zimno-p-102.html



Olej lniany 500ml - tłoczony na zimno

Cena	**31,00 zł**
Główny składnik	**Lniany**

Opis produktu

Olej lniany 500ml - do śledzi, past i rodzinnej kuchni

Śledzie z cebulką, pasta do chleba i miska surówki to potrawy, w których olej lniany ma swoje miejsce. **Olej lniany 500ml** jest propozycją dla osób, które regularnie wykorzystują go w domowej kuchni. Charakterystyczny, lekko orzechowy smak dobrze pasuje do tradycyjnych dodatków, takich jak koperek, cebula czy ogórek kiszony. Większą pojemność wybierz wtedy, gdy odpowiada Twojemu rzeczywistemu zużyciu.

Prosty skład i lokalne tłoczenie

Olej otrzymywany jest z nasion lnu zwyczajnego w suwalskiej olejarni. Tłoczenie na zimno, brak rafinacji i filtracji pozwalają zachować jego charakterystyczny smak oraz lekko brązową barwę. Po naturalnej sedymentacji produkt jest rozlewany do ciemnych butelek i przechowywany w warunkach chłodniczych.

Skład: 100% olej z nasion lnu zwyczajnego tłoczony na zimno.

Jednym z kwasów tłuszczowych charakterystycznych dla oleju lnianego jest **ALA, czyli kwas alfa-linolenowy należący do omega-3**.

Zastosowanie oleju lnianego 500ml

Wykorzystuj go podczas przygotowywania potraw serwowanych na zimno. Możesz odmierzyć potrzebną ilość do jednej miski sałatki albo przygotować dodatki dla kilku osób. Smak oleju połącz z ziołami i przyprawami dobranymi do pozostałych składników.

- **Do śledzi:** wymieszaj z gotowymi do spożycia filetami, cebulą i koperkiem.
- **Do past kanapkowych:** dodaj do twarogu, jajek lub ugotowanych i ostudzonych warzyw.
- **Do rodzinnych porcji surówek:** połącz z kapustą, marchewką i świeżymi ziołami.
- **Do zimnych sosów:** wykorzystaj w sosie jogurtowym podawanym z pieczywem lub warzywami.

Śledzie z cebulką i olejem lnianym

Pokrój **200g gotowych do spożycia filetów śledziowych** na mniejsze kawałki. Dodaj pół małej cebuli pokrojonej w cienkie piórka, 20ml oleju lnianego, posiekany koperek i świeżo mielony pieprz. Delikatnie wymieszaj. Podawaj z chlebem żytnim i ogórkiem kiszonym. Ilość cebuli dopasuj do własnego smaku, a przed dodaniem soli spróbuj ryby. Jeśli nie podajesz potrawy od razu, przechowuj ją w lodówce.

❄ Jak zadbać o większą butelkę?

Olej lniany przechowuj w lodówce i osłaniaj przed światłem. Wyjmuj butelkę na czas odmierzenia potrzebnej ilości,

następnie zakręcaj ją i odkładaj do chłodu. Stosuj produkt wyłącznie na zimno. Nie smaż, nie piecz i nie podgrzewaj go. Przy wyborze pojemności 500ml uwzględnij termin przydatności i zalecenia po otwarciu znajdujące się na etykiecie.

□□ Naturalna sedymentacja

Osad na dnie może powstawać z drobnych cząstek nasion. Jest naturalnym zjawiskiem związanym z sedymentacją tego oleju.

Wartości odżywcze w 100ml

Wartości podano dla 100ml produktu, niezależnie od wielkości opakowania.

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ 828kcal
Tłuszcz	**92g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	10,4g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	16,9g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	64,7g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacje o alergenach

Ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, pistacje, gorczycę oraz sezam**.