Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 09:52

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-rydzowy-z-lnianki-siewnej-tloczony-na-zimno-100ml-p-120.html



Olej rydzowy z lnianki siewnej tłoczony na zimno 100ml

Cena	**18,00 zł**
Główny składnik	**Lnianka**

Opis produktu

Olej rydzowy z lnianki siewnej 100ml - do śledzi, pieczywa i surówek

Świeża kromka chleba, śledź z cebulką albo chrupiąca surówka z kapusty. **Olej rydzowy 100ml** pasuje do prostych, wytrawnych potraw, którym chcesz nadać bardziej wyrazisty smak. Jego charakterystyczne nuty cebuli, gorczycy i orzechów sprawiają, że już niewielka ilość staje się zauważalnym dodatkiem.

Lnianka siewna i tłoczenie na zimno

Olej rydzowy powstaje z **nasion lnianki siewnej (Camelina sativa)**. Jest tłoczony na zimno w suwalskiej olejarni, **nierafinowany i nieoczyszczany**. Ma złocisty kolor, który może przechodzić w lekko rudawy odcień. W składzie znajduje się wyłącznie olej z nasion lnianki.

Nienasycone kwasy tłuszczowe, w tym omega-3

Olej z lnianki zawiera **nienasycone kwasy tłuszczowe**, wśród nich kwasy z grupy **omega-3**. Wykorzystasz go jako składnik sosu, dodatek do sałatki lub olej do maczania pieczywa. Szczegółowy skład tłuszczowy podajemy w tabeli wartości odżywczych.

Do czego pasuje olej rydzowy?

- **Do śledzi** - z cebulą, pieprzem i odrobiną soku z cytryny.
- **Do pieczywa** - podany w małej miseczce do maczania chleba.
- **Do surówek z kapusty** - z marchewką, jabłkiem lub koperkiem.
- **Do wytrawnych sosów** - z octem jabłkowym i świeżymi ziołami.

Używaj wyłącznie na zimno. Ten olej nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Gotowane składniki ostudź przed jego dodaniem.

Prosty przepis: śledź z cebulką i olejem rydzowym

Pokrój **dwa gotowe do spożycia filety śledziowe** i połowę niewielkiej cebuli. Dodaj **10ml oleju rydzowego**, kilka kropli soku z cytryny oraz świeżo mielony pieprz. Delikatnie wymieszaj i podawaj z pieczywem. Do czasu podania przechowuj potrawę w lodówce.

100ml na poznanie charakterystycznego smaku

Olej rydzowy ma wyrazisty smak, dlatego mała butelka jest dobrym początkiem do sprawdzenia go w kilku różnych połączeniach. **100ml wystarcza na około 20 porcji po 5ml**. Zacznij od niewielkiej ilości w potrawie i dopasuj ją do własnych upodobań.

5ml oleju dostarcza około 41kcal. Taką porcję możesz wykorzystać do niewielkiej surówki lub jako dodatek do pieczywa.

❄ Przechowywanie i naturalny osad

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu zamknij butelkę i odstaw ją do chłodu. Chroń olej przed światłem oraz przestrzegaj terminu przydatności umieszczonego na etykiecie.

Drobinki nasion mogą opaść na dno i utworzyć **naturalny osad**. Jest to zjawisko charakterystyczne dla nieoczyszczanych olejów tłoczonych na zimno.

Skład

100% olej z nasion lnianki siewnej tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ / 828kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	8,1g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	32,8g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	51,1g
Węglowodany	0g
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików: produkt może zawierać **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca i pistacje), **gorczycę oraz sezam** ze względu na przetwarzanie innych surowców w zakładzie.