Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 09:32

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-rydzowy-z-lnianki-siewnej-tloczony-na-zimno-250ml-p-121.html



Olej rydzowy z lnianki siewnej tłoczony na zimno 250ml

Cena	**28,00 zł**
Główny składnik	**Lnianka**

Opis produktu

Olej rydzowy z lnianki siewnej 250ml - do wytrawnych sałatek i przystawek

Ogórki kiszone, cebulka, ziemniaki i świeży koperek. **Olej rydzowy 250ml** dobrze odnajduje się w takich wytrawnych połączeniach. Jego wyrazisty smak z nutami cebuli, gorczycy i orzechów możesz wykorzystać w sałatkach, zimnych przystawkach oraz sosach do warzyw.

Olej z nasion lnianki siewnej

Surowcem do tłoczenia są **nasiona lnianki siewnej (Camelina sativa)**. Olej powstaje w suwalskiej olejarni, metodą tłoczenia na zimno. Jest **nierafinowany i nieoczyszczany**, o złocistej lub lekko rudawej barwie. Jego skład obejmuje wyłącznie olej z nasion lnianki.

Co zawiera olej rydzowy?

W składzie tłuszczowym oleju z lnianki przeważają **nienasycone kwasy tłuszczowe**. Wśród nich znajdują się również kwasy z grupy **omega-3**. Olej możesz połączyć z przyprawami i kwaśnym dodatkiem, tworząc dressing do gotowej potrawy.

Pomysły na podanie

- **Sałatka ziemniaczana** - z ostudzonymi ziemniakami, ogórkiem kiszonym i koperkiem.
- **Śledzie z dodatkami** - z cebulą, jabłkiem lub marynowanym ogórkiem.
- **Surówka z kiszonej kapusty** - z marchewką i świeżo mielonym pieprzem.
- **Sos do warzyw** - z octem jabłkowym i posiekaną natką pietruszki.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej rydzowy nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Jeśli potrawa zawiera gotowane składniki, przed dodaniem oleju całkowicie je ostudź.

Prosty przepis: sałatka ziemniaczana z ogórkiem kiszonym

Pokrój **300g ugotowanych i ostudzonych ziemniaków**, dwa ogórki kiszone oraz połowę niewielkiej czerwonej cebuli. Wymieszaj **10ml oleju rydzowego** z łyżeczką soku z cytryny i posiekanym koperkiem. Połącz wszystkie składniki, dopraw pieprzem i podziel na dwie porcje. W każdej znajdzie się około 5ml oleju.

250ml dla miłośników wyrazistego smaku

Ta pojemność sprawdzi się, jeśli olej rydzowy ma już swoje miejsce w Twojej kuchni i wykorzystujesz go do różnych zimnych potraw. **Butelka 250ml wystarcza na około 50 porcji po 5ml lub 25 porcji po 10ml**. Dobierz pojemność do częstotliwości używania i terminu przydatności na etykiecie.

Przy doprawianiu zacznij od niewielkiej ilości i spróbuj potrawy przed dodaniem kolejnej porcji. **5ml oleju dostarcza około 41kcal, a 10ml około 83kcal.**

❄ Przechowywanie w chłodzie

Olej przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Zamykaj butelkę po użyciu i chroń ją przed światłem. Przestrzegaj daty przydatności umieszczonej na opakowaniu.

Podczas przechowywania drobinki nasion mogą opaść na dno. Tworzący się **naturalny osad** jest charakterystyczny dla nieoczyszczanego oleju tłoczonego 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.