Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 09:00

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-nasion-gorczycy-tloczony-na-zimno-100ml-p-91.html



Olej z nasion gorczycy tłoczony na zimno 100ml

Cena	**22,00 zł**
Główny składnik	**Gorczyca**

Opis produktu

□□ Olej z nasion gorczycy tłoczony na zimno 100ml

Sałatka z jajkiem, kanapka z twarożkiem albo porcja śledzi mogą zyskać zupełnie inny charakter dzięki wyrazistemu dodatkowi. **Olej z gorczycy tłoczony na zimno** wnosi do potraw pikantną, musztardową nutę. To propozycja dla osób, które lubią zdecydowane smaki i chcą poeksperymentować z domowymi sosami.

Butelka 100ml sprawdzi się na początek przygody z olejem gorczycowym. Pozwala poznać jego smak i znaleźć ulubione połączenia: z kiszonym ogórkiem, koperkiem, cytryną albo pastą z fasoli. Dodawaj go jako akcent, dopasowując ilość do przygotowywanego dania.

□□ Z gorczycy białej, tłoczony w Suwałkach

Olej powstaje z nasion gorczycy białej. Jest **tłoczony na zimno, nierafinowany i nieoczyszczany**. Ma żółtą do złocistej barwę oraz intensywny aromat. Znany również jako **olej musztardowy**, dobrze odnajduje się w wytrawnych potrawach.

To regionalny produkt tłoczony w Suwałkach. Jego charakterystyczny smak warto wykorzystać tam, gdzie lubisz wyraziste przyprawy i kwaśne dodatki.

□□ Co zawiera olej gorczycowy?

- **Kwasy tłuszczowe jednonienasycone i wielonienasycone.** W profilu tłuszczowym tego oleju przeważają kwasy jednonienasycone. Szczegółowe wartości znajdziesz w tabeli poniżej.
- **Naturalne związki roślinne.** Badania olejów z gorczycy białej opisują obecność tokoferoli i fitosteroli. Ich ilość zależy od surowca i sposobu pozyskania oleju.

□□ Do czego używać oleju z gorczycy?

Musztardową nutę możesz połączyć ze świeżymi ziołami, kiszonkami albo delikatną bazą jogurtową. Wypróbuj olej do:

- **sałatki z jajkiem i rzodkiewką** - jako dodatek do sosu ze szczypiorkiem;
- **śledzi z cebulą** - do doprawienia porcji z koperkiem;
- **pasty z białej fasoli** - w połączeniu z sokiem z cytryny i pieprzem;
- **twarożku z kiszonym ogórkiem** - do kanapek na żytnim pieczywie;
- **dipów do warzyw** - z jogurtem naturalnym, czosnkiem i natką pietruszki.

Stosuj na zimno. Ten olej nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

□□ Prosty przepis: twarożek z ogórkiem i koperkiem

Rozgnieć **100g twarogu** z łyżką jogurtu naturalnego. Dodaj drobno pokrojony ogórek kiszony, koperek i pieprz. Wmieszaj kilka kropli oleju z gorczycy, spróbuj i dopraw do własnego smaku. Podawaj z żytnim pieczywem.

□□ Ile oleju dodać do potrawy?

Ze względu na wyrazisty smak **zacznij od kilku kropli**. Wymieszaj z pozostałymi składnikami, spróbuj i dopiero wtedy zdecyduj, czy dodać więcej. Ilość dopasuj do wielkości dania i innych użytych tłuszczów.

Orientacyjnie **1ml oleju dostarcza około 8kcal**. Ta informacja ułatwia uwzględnienie dodatku w kaloryczności posiłku.

□□ Skład

100% olej z nasion GORCZYCY białej tłoczony na zimno.

❄ Jak przechowywać?

Przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu szczelnie zakręć butelkę i chroń ją przed światłem. Przestrzegaj daty trwałości podanej na opakowaniu.

Drobny osad na dnie może powstawać z opadających cząstek surowca. Jest naturalną cechą oleju nieoczyszczanego.

Wartości odżywcze w 100ml

Składnik	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ 828kcal
Tłuszcz	**92,0g**
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	6,5g
kwasy tłuszczowe jednonienasycone	66,9g
kwasy tłuszczowe wielonienasycone	18,6g
Węglowodany	**0g**
w tym cukry	0g
Białko	0g
Sól	0g

Informacja dla alergików

Produkt zawiera GORCZYCĘ.

Może zawierać: **zboża zawierające gluten, orzeszki ziemne, migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerkowce, pistacje i sezam**.