Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 08:44

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-nasion-gorczycy-tloczony-na-zimno-250ml-p-92.html



Olej z nasion gorczycy tłoczony na zimno 250ml

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

Opis produktu

□□ Olej z nasion gorczycy tłoczony na zimno 250ml

Olej z gorczycy 250ml nadaje domowym surówkom, sosom i zimnym przekąskom wyrazistą, musztardową nutę. Jego pikantny smak dobrze łączy się z kwaśnym jabłkiem, kiszonkami, świeżymi ziołami i delikatnym jogurtem. Wystarczy doprawić nim potrawę, żeby odkryć nowe połączenie znanych składników.

Większa butelka to propozycja dla osób, które znają już smak oleju gorczycowego i chętnie wykorzystują go w różnych przepisach. Możesz mieć go pod ręką do surówki do obiadu, pasty na kanapki albo sosu do warzyw.

□□ Regionalny olej tłoczony w Suwałkach

Olej powstaje z nasion **gorczycy białej** tłoczonych na zimno. Jest nierafinowany i nieoczyszczany, ma żółtozłocistą barwę oraz charakterystyczny aromat. Ten **olej musztardowy z Suwalszczyzny** sprawdzi się w kuchni osób, które lubią zdecydowane, wytrawne smaki.

□□ Co zawiera olej z nasion gorczycy?

- **Tłuszcze z przewagą kwasów jednonienasyconych.** W składzie tłuszczowym obecne są również kwasy wielonienasycone. Ich wartości przedstawia tabela poniżej.
- **Naturalne związki roślinne.** W badaniach olejów z gorczycy białej opisywano także tokoferole i fitosterole. Ich poziom zależy od surowca i sposobu pozyskania oleju.

□□ Jak wykorzystać olej gorczycowy w kuchni?

Wypróbuj go w potrawach, w których chcesz podkreślić kwaśne, ziołowe lub pikantne nuty:

- **Surówka z kapusty i jabłka** - połącz olej z sokiem z cytryny i odrobiną kminku.
- **Buraki podawane na zimno** - dopraw je sosem z octem jabłkowym i miodem.
- **Pasta jajeczna** - dodaj musztardowy akcent do jajek ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym.
- **Dip do świeżych warzyw** - wymieszaj olej z jogurtem, czosnkiem i natką pietruszki.
- **Sałatka z soczewicą** - zestaw go z czerwoną cebulą, ogórkiem i koperkiem.

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

□□ Prosty przepis: surówka z kapusty i jabłka

Poszatkuj **200g białej kapusty**, dodaj starte małe jabłko i szczyptę kminku. Przygotuj sos z **2 łyżek jogurtu naturalnego**, łyżeczki soku z cytryny i kilku kropli oleju z gorczycy. Wymieszaj z warzywami, spróbuj i dopraw solą oraz pieprzem.

Podawaj jako dodatek do obiadu lub razem z pieczywem i domową pastą. Wszystkie składniki sosu połącz bez podgrzewania.

Jak dopasować ilość oleju?

Zacznij od **kilku kropli do przygotowywanego sosu lub pasty**. Spróbuj całości i dobierz ilość do wielkości potrawy oraz własnych upodobań. Wyrazisty aromat warto równoważyć łagodnymi składnikami, takimi jak jogurt, jajko czy ugotowana i przestudzona soczewica.

Orientacyjna wartość energetyczna **1ml oleju to około 8kcal**. Uwzględnij go razem z pozostałymi tłuszczami użytymi w posiłku.

Skład

100% olej z nasion GORCZYCY białej tłoczony na zimno.

❄ Przechowywanie

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Chroń butelkę przed światłem i szczelnie zamykaj po każdym użyciu. Termin trwałości sprawdzisz na etykiecie.

W oleju może pojawić się drobny osad z opadających cząstek surowca. To naturalna cecha 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**.