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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ogorecznika-lekarskiego-tloczony-na-zimno-100ml-p-115.html



Olej z ogórecznika lekarskiego tłoczony na zimno 100ml

Cena	**54,00 zł**
Główny składnik	**Ogórecznik**

Opis produktu

Olej z ogórecznika lekarskiego 100ml - do sałatek i chłodników

Chłodnik z warzywami, sałatka ze świeżym ogórkiem albo domowy sos jogurtowy. **Olej z ogórecznika lekarskiego 100ml** możesz wykorzystać jako niewielki dodatek do takich potraw. Ma delikatny smak z subtelnymi nutami ziół i ogórka, które pasują do świeżych, prostych składników.

Z nasion ogórecznika, tłoczony w Suwałkach

Olej jest pozyskiwany z **nasion ogórecznika lekarskiego (Borago officinalis)**. Powstaje w suwalskiej olejarni metodą tłoczenia na zimno. Jest **nierafinowany i nieoczyszczany**, a jego barwa może być jasnożółta lub lekko zielonkawa.

GLA - charakterystyczny składnik oleju z ogórecznika

Olej zawiera **kwas gamma-linolenowy, określany skrótem GLA**. Jest to wielonienasycony kwas tłuszczowy należący do grupy **omega-6**. Obecność GLA stanowi jedną z charakterystycznych cech oleju pozyskiwanego z nasion ogórecznika.

Pomysły na podanie

- **Chłodnik ogórkowy** - dodaj niewielką porcję do gotowej, zimnej zupy.
- **Sałatka z rzodkiewką i sałatą** - połącz olej z sokiem z cytryny.
- **Pasta twarogowa z koperkiem** - wymieszaj z pozostałymi składnikami.
- **Sos do warzyw** - wykorzystaj w połączeniu z jogurtem naturalnym.

Używaj wyłącznie na zimno. Olej z ogórecznika lekarskiego nie nadaje się do smażenia, pieczenia ani podgrzewania.

Prosty przepis: sos jogurtowy z koperkiem

Wymieszaj **100g jogurtu naturalnego** z łyżeczką posiekanego koperku i kilkoma kroplami soku z cytryny. Dodaj **pół łyżeczki oleju z ogórecznika, około 2,5ml**, a następnie dopraw do smaku. Podaj z pokrojonym ogórkiem, marchewką lub rzodkiewką.

100ml do używania w niewielkich porcjach

Mała butelka sprawdzi się, jeśli dopiero poznajesz olej z ogórecznika albo wykorzystujesz go do pojedynczych potraw. **100ml wystarcza na około 40 porcji po 2,5ml**. Taka ilość dostarcza około **21kcal**. Jest to przykład porcji kulinarnej do przepisu.

❄ Jak przechowywać olej?

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Po użyciu zamknij butelkę i odstaw ją do chłodu.

Chroń olej przed światłem słonecznym i przestrzegaj terminu przydatności umieszczonego na etykiecie.

Na dnie butelki może powstać **naturalny osad z drobinek nasion**. To zjawisko typowe dla nieoczyszczanych olejów tłoczonych na zimno.

Skład

100% olej z nasion ogórecznika lekarskiego tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ / 828kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	13,3g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	24,4g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	54,3g
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.