

Link do produktu: <https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ogorecznika-lekarskiego-tloczony-na-zimno-250ml-p-116.html>



## Olej z ogórecznika lekarskiego tłoczony na zimno 250ml

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Cena            | <b>103 zł</b>     |
| Główny składnik | <b>Ogórecznik</b> |

### Opis produktu

#### ☐☐ Olej z ogórecznika lekarskiego 250ml - do warzywnych sałatek i past

Domowa pasta do pieczywa, sałatka do obiadu czy dressing ze świeżymi ziołami. **Olej z ogórecznika lekarskiego 250ml** sprawdzi się jako dodatek do potraw przygotowywanych na zimno. Jego łagodny smak z delikatną ziołowo-ogórkową nutą możesz połączyć z warzywami, strączkami i sokiem z cytryny.

#### Tłoczony z nasion ogórecznika

Surowcem są **nasiona ogórecznika lekarskiego (Borago officinalis)**. Olej powstaje w suwalskiej olejarni przez tłoczenie na zimno, bez rafinacji i oczyszczania. Ma jasnożółty lub lekko zielonkawy odcień. Jego skład to **100% oleju z nasion ogórecznika**.

#### Kwas gamma-linolenowy - GLA

Charakterystycznym składnikiem tego oleju jest **kwas gamma-linolenowy (GLA)**, należący do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z grupy **omega-6**. Olej możesz wykorzystać w kuchni, odmierzając niewielką ilość do sosu, pasty lub gotowej sałatki.

#### Zastosowanie w codziennych potrawach

- **Pasty ze strączków** - z białej fasoli, cytryny i natki pietruszki.
- **Sałatki warzywne** - z pomidorem, rzodkiewką i szczypiorkiem.
- **Dressingi ziołowe** - mieszane na zimno z koperkiem i sokiem z cytryny.
- **Sałatki z kaszą** - z całkowicie ostudzonym pęczakiem, papryką i ogórkiem.

**Olej dodawaj do zimnej potrawy.** Nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Składniki wymagające gotowania najpierw przygotuj i ostudź, a dopiero później połącz z olejem.

#### Prosty przepis: pasta fasolowa z natką pietruszki

Zblenduj **150g ugotowanej i ostudzonej białej fasoli** z łyżką wody, łyżeczką soku z cytryny i **5ml oleju z ogórecznika**. Dodaj posiekaną natkę pietruszki oraz odrobinę czosnku. Dopraw do smaku. Jeśli pasta jest zbyt gęsta, dolej trochę wody. Podawaj na pieczywie lub jako dodatek do surowych warzyw.

#### 250ml do kolejnych kulinarnych pomysłów

Ta pojemność sprawdzi się, jeśli znasz już smak oleju z ogórecznika i chcesz wykorzystywać go w różnych przepisach. **Butelka 250ml wystarcza na około 100 porcji po 2,5ml lub 50 porcji po 5ml.** Wielkość butelki dopasuj do tempa zużycia i terminu przydatności na etykiecie.

Do niewielkiego sosu lub pasty możesz odmierzyć około 2,5-5ml. To propozycja kulinarna, zależna od przepisu i liczby porcji.  
**5ml oleju dostarcza około 41kcal.**

✳ **Przechowywanie w lodówce**

**Olej wymaga chłodzenia przed otwarciem i po otwarciu.** Przechowuj go w lodówce, w zamkniętej butelce, z dala od światła. Po przygotowaniu posiłku odstaw opakowanie do chłodu. Termin przydatności sprawdź na etykiecie.

Podczas przechowywania drobinki nasion mogą osiąść na dnie. **Naturalny osad** jest typowy dla oleju, który po tłoczeniu nie został oczyszczony.

**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.