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

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	**100,00 zł**
Główny składnik	**Ogórecznik**

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.