Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 09:16

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ostropestu-plamistego-tloczony-na-zimno-100ml-p-117.html



Olej z ostropestu plamistego tłoczony na zimno 100ml

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

Opis produktu

Olej z ostropestu plamistego 100ml - do sałatek i domowych sosów

Czasem wystarczy prosty sos, żeby połączyć kilka składników w smaczną sałatkę. **Olej z ostropestu plamistego 100ml** możesz zestawić z cytryną, świeżymi ziołami i ulubionymi warzywami. Jego łagodny smak z subtelnymi nutami trawy i orzechów sprawdzi się w potrawach podawanych na zimno.

Z nasion ostropestu, z suwalskiej olejarni

Olej jest tłoczony na zimno z **nasion ostropestu plamistego (Silybum marianum)** w olejarni w Suwałkach. Pozostaje **nierafinowany i nieoczyszczany**. Ma jasnożółtą barwę z delikatnym zielonkawym odcieniem, a jego skład to wyłącznie olej z nasion ostropestu.

Nienasycone kwasy tłuszczowe

W profilu tłuszczowym oleju z ostropestu przeważają **kwasy nienasycone** - zarówno jednonienasycone, jak i wielonienasycone. Możesz wykorzystać go jako składnik dressingu albo odmierzyć niewielką ilość bezpośrednio do potrawy. Szczegółowe wartości odżywcze znajdziesz w tabeli poniżej.

Do czego wykorzystać olej z ostropestu?

- **Do zielonych sałatek** - z roszponką, sałatą lub rukolą.
- **Do surówek** - na przykład z selera, marchewki i jabłka.
- **Do sosów cytrynowych** - ze świeżą natką pietruszki lub szczypiorkiem.
- **Do past kanapkowych** - z twarogu albo ugotowanych i ostudzonych strączków.

Stosuj wyłącznie na zimno. Olej z ostropestu nie nadaje się do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Do gotowanych składników dodawaj go dopiero po ich ostudzeniu.

Prosty przepis: sałatka z roszponką i gruszką

Do miski włóż garść roszponki, pół pokrojonej gruszki i kilka plasterków ogórka. Wymieszaj **5ml oleju z ostropestu** z łyżeczką soku z cytryny oraz odrobiną posiekanej natki pietruszki. Polej sałatkę, delikatnie wymieszaj i dopraw do smaku. Podawaj jako dodatek do kanapek lub zimnej kolacji.

100ml na początek

Mała pojemność jest wygodnym wyborem, jeśli chcesz poznać smak oleju z ostropestu i sprawdzić go w kilku przepisach. **Butelka 100ml wystarcza na około 20 porcji po 5ml**. Możesz używać go do pojedynczych sałatek i sosów, dopasowując ilość do wielkości potrawy.

5ml oleju dostarcza około 41kcal. To przykładowa ilość do przygotowania niewielkiej porcji dressingu.

❄ Przechowywanie i osad

Przechowuj olej w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po odmierzeniu potrzebnej ilości zamknij butelkę i odstaw ją do chłodu. Chroń produkt przed światłem i przestrzegaj terminu przydatności wskazanego na etykiecie.

W nieoczyszczanym oleju drobinki nasion mogą opadać na dno. Powstający w ten sposób **osad jest naturalnym zjawiskiem** charakterystycznym dla olejów tłoczonych na zimno.

Skład

100% olej z nasion ostropestu plamistego tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ / 828kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	13,4g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	23,9g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	54,7g
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.