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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ostropestu-plamistego-tloczony-na-zimno-250ml-p-118.html



Olej z ostropestu plamistego tłoczony na zimno 250ml

Cena	**32,00 zł**
Główny składnik	**Ostropest**

Opis produktu

Olej z ostropestu plamistego 250ml - do surówek i domowych past

Surówka do obiadu, pasta na kanapki czy sałatka ziemniaczana na kolację. **Olej z ostropestu plamistego 250ml** możesz wykorzystać w każdym z tych połączeń. Jego delikatny smak z lekko trawiastą i orzechową nutą pasuje do warzyw, twarogu oraz świeżych ziół. Pojemność 250ml sprawdzi się, gdy sięgasz po niego przy kolejnych posiłkach.

Jednoskładnikowy olej tłoczony w Suwałkach

Do tłoczenia wykorzystuje się **nasiona ostropestu plamistego (Silybum marianum)**. Olej powstaje w suwalskiej olejarni, metodą tłoczenia na zimno. Jest **nierafinowany i nieoczyszczany**, a jego jasnożółta barwa może mieć delikatne zielonkawe refleksy. Skład obejmuje wyłącznie olej z nasion ostropestu.

Co znajdziesz w jego profilu tłuszczowym?

Olej z ostropestu zawiera **jednonienasycone i wielonienasycone kwasy tłuszczowe**, które razem stanowią większą część jego tłuszczu. W kuchni możesz wykorzystać go do przygotowania sosu lub połączyć z pozostałymi składnikami pasty. Dokładne wartości odżywcze podajemy w tabeli poniżej.

Pomysły na wykorzystanie

- **Surówka z białej kapusty** - z marchewką, koperkiem i odrobiną soku z cytryny.
- **Sałatka ziemniaczana** - z całkowicie ostudzonymi ziemniakami, ogórkiem i szczypiorkiem.
- **Pasta kanapkowa** - z zielonym groszkiem i twarogiem.
- **Dressing koperkowy** - do pomidorów, ogórków lub mieszanki sałat.

Olej stosuj na zimno. Nie używaj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Jeśli przygotowujesz sałatkę z gotowanymi składnikami, ostudź je przed dodaniem oleju.

Prosty przepis: pasta z groszku i twarogu

Zblenduj **150g ugotowanego i ostudzonego zielonego groszku** ze **100g twarogu** i dwiema łyżkami jogurtu naturalnego. Dodaj **10ml oleju z ostropestu**, posiekany szczypiorek oraz kilka kropli soku z cytryny. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj na pieczywie z plasterkami rzodkiewki.

250ml do regularnego używania w kuchni

Ta pojemność jest wygodna, jeśli znasz już smak oleju z ostropestu i chcesz dodawać go do różnych potraw. **250ml wystarcza na około 50 porcji po 5ml lub 25 porcji po 10ml**. Przy wyborze butelki uwzględnij swoje tempo zużycia oraz termin przydatności na etykiecie.

Ilość oleju dopasuj do przepisu i liczby przygotowywanych porcji. **5ml dostarcza około 41kcal, a 10ml około 83kcal.**

❄ Jak zachować właściwe warunki przechowywania?

Butelkę przechowuj w lodówce przed otwarciem i po otwarciu. Po użyciu zamknij ją i odstaw do chłodu. Chroń olej przed bezpośrednim światłem. Termin przydatności znajdziesz na opakowaniu.

Drobinki nasion mogą z czasem opaść na dno butelki. Powstający **naturalny osad** jest charakterystyczny dla nieoczyszczanego oleju tłoczonego 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.