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

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-ostropestu-plamistego-tloczony-na-zimno-500ml-p-119.html



Olej z ostropestu plamistego tłoczony na zimno 500ml

Cena	**50,00 zł**
Główny składnik	**Ostropest**

Opis produktu

□□ Olej z ostropestu plamistego 500ml - do rodzinnych sałatek i domowych posiłków

Większa miska sałatki na wspólną kolację, pasta do pieczywa albo sos do warzyw przygotowany dla domowników. **Olej z ostropestu plamistego 500ml** sprawdzi się w kuchni, w której często korzystasz z olejów na zimno. Ma delikatny smak z subtelnymi nutami trawy i orzechów, który możesz połączyć z kaszami, warzywami oraz świeżymi ziołami.

Tłoczony na zimno z nasion ostropestu

Olej powstaje w suwalskiej olejarni z **nasion ostropestu plamistego (Silybum marianum)**. Po tłoczeniu pozostaje **nierafinowany i nieoczyszczany**. Wyróżnia się jasnożółtym kolorem z lekkim zielonkawym odcieniem. W butelce znajduje się jeden składnik - olej z nasion ostropestu.

Skład tłuszczowy oleju z ostropestu

Charakter jego składu wyznaczają przede wszystkim **nienasycone kwasy tłuszczowe**. Obecne są zarówno kwasy jednonienasycone, jak i wielonienasycone. Olej możesz odmierzyć do całej miski sałatki albo wykorzystać podczas mieszania składników domowego sosu.

Jak wykorzystać go przy wspólnym gotowaniu?

- **Sałatki z kaszą** - z ostudzoną kaszą jaglaną, papryką i ciecierzycą.
- **Pasty do pieczywa** - z pieczonych i ostudzonych warzyw, doprawione ziołami.
- **Sosy do sałatek** - z sokiem z cytryny, natką pietruszki lub koperkiem.
- **Warzywne dodatki do kolacji** - z pomidorami, ogórkiem i cebulką.

Dodawaj olej wyłącznie do zimnych potraw. Nie stosuj go do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Gotowane lub pieczone składniki najpierw całkowicie ostudź, a następnie połącz z olejem.

Przepis: sałatka z kaszą jaglaną i ciecierzycą

Wymieszaj **200g ugotowanej i ostudzonej kaszy jaglanej** ze **150g ugotowanej ciecierzycy**. Dodaj pokrojoną czerwoną paprykę, pół ogórka i posiekaną natkę pietruszki. Przygotuj sos z **15ml oleju z ostropestu** oraz łyżki soku z cytryny. Połącz składniki i dopraw do smaku. Podziel na trzy porcje - każda będzie zawierała około 5ml oleju.

Większa pojemność do częstego używania

500ml wystarcza na około 100 porcji po 5ml lub 50 porcji po 10ml. To praktyczna pojemność, gdy przygotowujesz większe sałatki i pasty albo po ten sam olej sięga kilku domowników. Wybór butelki dopasuj do tempa zużycia oraz terminu przydatności na etykiecie.

Porcję odmierz zgodnie z przepisem i wielkością przygotowywanej potrawy. **Jedna łyżka, około 15ml, dostarcza w przybliżeniu 124kcal.**

❄ Chłodzenie i ochrona przed światłem

Przechowuj olej w lodówce również przed pierwszym otwarciem. Po użyciu zamykaj butelkę i odstawiaj ją do chłodu. Chroń produkt przed światłem i przestrzegaj daty przydatności umieszczonej na opakowaniu.

Na dnie może pojawić się **naturalny osad** powstający z opadających drobinek nasion. Jest to typowe zjawisko w nieoczyszczanym oleju tłoczonym 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.