Dane aktualne na dzień: 28-11-2026 09:52

Link do produktu: https://wiejskie-smaki.pl/olej-z-wiesiolka-tloczony-na-zimno-250ml-p-127.html



Olej z wiesiołka tłoczony na zimno 250ml

Cena	**56,00 zł**
Główny składnik	**Wiesiołek**

Opis produktu

□□ Olej z wiesiołka 250ml - do sałatek, past i zimnych sosów

Sałatka z kaszą i warzywami może smakować inaczej za każdym razem, nawet jeśli korzystasz z podobnych składników. Jednym ze sposobów na urozmaicenie jej smaku jest zmiana oleju w dressingu. **Olej z wiesiołka tłoczony na zimno 250ml** wnosi lekko trawiastą nutę z orzechowym akcentem. Sprawdzi się również w domowych pastach do pieczywa i dipach podawanych na zimno.

Tłoczony z nasion wiesiołka dwuletniego

Do jego wytwarzania wykorzystuje się nasiona wiesiołka dwuletniego. Olej jest tłoczony na zimno, **nierafinowany i nieoczyszczany**. Ma żółtą do intensywnie żółtej barwę oraz charakterystyczny smak, który warto dopasować do potrawy, zaczynając od niewielkiego dodatku.

Kwasy omega-6: LA i GLA

Olej z wiesiołka zawiera **kwas linolowy (LA) i kwas gamma-linolenowy (GLA)**, należące do wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny omega-6. Łączna zawartość wielonienasyconych kwasów tłuszczowych wynosi 77,2g w 100ml produktu. Pozostałe wartości odżywcze znajdziesz w tabeli poniżej.

Pomysły na wykorzystanie w kuchni

- Do sałatek z ugotowaną i ostudzoną kaszą oraz świeżymi warzywami.
- Do zimnych sosów z sokiem z cytryny i posiekanymi ziołami.
- Do hummusu, past warzywnych i twarożku.
- Do jogurtowych dipów podawanych z warzywami lub pieczywem.

Olej stosuj wyłącznie na zimno. Nie jest przeznaczony do smażenia, pieczenia ani podgrzewania. Do gotowanych składników dodawaj go po ich całkowitym ostudzeniu.

Sałatka z bulgurem, ogórkiem i natką pietruszki

Do 150g ugotowanej i ostudzonej kaszy bulgur dodaj połowę ogórka, 6 przekrojonych pomidorków koktajlowych i garść posiekanej natki pietruszki. Wymieszaj 10ml oleju z wiesiołka z 10ml soku z cytryny, szczyptą soli i pieprzem. Polej sałatkę sosem i połącz składniki.

Możesz podać ją jako samodzielną przekąskę albo dodatek do obiadu. Jeśli lubisz mocniejszy ziołowy smak, dorzuć kilka posiekanych listków mięty.

250ml do regularnego przygotowywania zimnych dodatków

Ta pojemność jest wygodna, gdy olej z wiesiołka wykorzystujesz w kilku różnych przepisach. Butelka 250ml wystarczy na około **25 dodatków po 10ml**, takich jak sos do sałatki opisanej powyżej. Porcja 10ml dostarcza około 83kcal.

Olej dodawaj stopniowo i próbuj potrawy podczas mieszania. W ten sposób łatwiej zachowasz równowagę między jego charakterystycznym smakiem a ziołami, warzywami i pozostałymi składnikami.

❄ Warunki przechowywania

Przechowuj w lodówce zarówno przed otwarciem, jak i po otwarciu. Chroń olej przed światłem i szczelnie zamykaj butelkę po użyciu. Datę minimalnej trwałości sprawdź na etykiecie.

Naturalny osad na dnie butelki powstaje wskutek opadania drobnych cząstek nasion.

Skład

100% olej z nasion wiesiołka tłoczony na zimno.

Wartości odżywcze w 100ml produktu

Wartość odżywcza	W 100ml
Wartość energetyczna	3404kJ / 827kcal
Tłuszcz	92,0g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	7,9g
w tym kwasy tłuszczowe jednonienasycone	6,9g
w tym kwasy tłuszczowe wielonienasycone	77,2g
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.