



KAMPANIA FINANSOWANA  
PRZY WSPARCIU UNII  
EUROPEJSKIEJ

UNIA EUROPEJSKA WSPIERA KAMPANIE  
PROMUJĄCE WYSOKOJAKOŚCIOWE  
PRODUKTY ROLNE

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE



# OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY



**Pokochaj olej rzepakowy na święta!**  
Z jakimi smakami kojarzą Wam się Święta Bożego Narodzenia?

Odpowiedzi na to pytanie padnie na pewno wiele. Boże Narodzenie to magiczny czas, kiedy wspólnie z naszymi najbliższymi możemy zasiąść przy stole. Kosztować pyszne potrawy przygotowywane z pieczołowitością i sercem.

Planując świąteczne menu nie bójmy się zaszaleć. Oczywiście tradycyjne potrawy powinny również znaleźć się na świątecznym stole, jednak kilka nowatorskich potraw nie zaszkodzi, a jedynie wzbogaci smak podczas świątecznej biesiady.







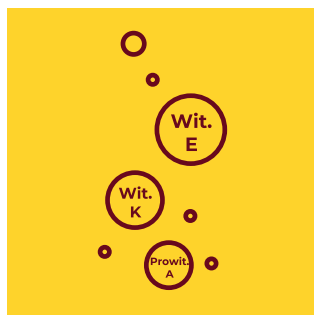
Przygotowując świąteczną wieczerę wybierajmy produkty naturalne, wysokiej jakości, które są wartościowe dla naszego zdrowia, ale również dostarczają nam wyjątkowego smaku. Jednym z takich produktów jest olej rzepakowy.

O neutralnym kolorze i smaku sprawdzi się podczas przygotowywania pieczeni, sałat, świątecznych ciast.

To bogate źródło kwasów tłuszczowych nienasyconych: omega-6 i omega-3. Stanowią one blisko 30 % składu oleju. Dodatkowym plusem jest stosunek obu kwasów do siebie, który wynosi 2:1 i jest idealny z punktu widzenia żywieniowego. Olej rzepakowy zawiera witaminy: E i K oraz prowitaminę A.



Bogaty skład, uniwersalność w użyciu sprawia, że olej rzepakowy sprawdzi się w przyrządzaniu wielu świątecznych potraw. Pozwoli Ci wykreować dania, których smak zaskoczy Twoich bliskich.



*Wesołych Świąt!*

## OPINIA EKSPERTA Monika Mrozowska, ambasador kampanii

*“Święta to taki czas, w którym wszyscy dużo czasu spędzają w kuchni i przy rodzinnym stole. U nas z domu zawsze wszyscy najbardziej czekali na pierogi z kapustą i grzybami mojej babci Tereski, które babcia przed podaniem podsmażała z bułką tartą. Tradycję przygotowania pierogów, gdy Babci zabrakło, przejęłam ja. Robię je z różnymi nadzieniami, ale zawsze po ugotowaniu... podsmażam na oleju rzepakowym, z bułką tartą, odrobiną cukru oraz soli...”*







# Pierogi z grochem

według przepisu Moniki Mrozowskiej

## SKŁADNIKI

### FARSZ:

- 100 g grochu żółtego łuskanego
- 1 duża biała cebula
- 3 łyżki oleju rzepakowego
- sól do smaku

### CIASTO:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/3 szklanki wody

### DODATKI:

- sos sojowy
- sojowa śmietanka
- olej rzepakowy

## PRZYGOTOWANIE

Groch namaczam, najlepiej przez noc, następnie dokładnie płuczę i gotuję w podwójnej ilości lekko osolonej wody, aż stanie się miękki i wchłonie prawie całą wodę (około 30-40 minut).

Cebulę obieram, kroję w drobną kostkę i podsmażam na oleju rzepakowym na złocisty kolor. Mieszam z ugotowanym grochem i miksuję na jednolitą masę.

Mąkę zagniatam z wodą na ciasto, a następnie, po wyrobieniu, odstawiam na 30 minut do lodówki, żeby odpoczęło. Następnie wałkuję na blacie podsypanym mąką na grubość kilku milimetrów i wykrawam szklanką kółeczka z ciasta. Na każdy krążek nakładam łyżeczkę farszu z grochu i zagniatam rant. Gotuję partiami 2-3 minuty od wypłynięcia w osolonej wodzie. Podaję okraszone ulubionymi dodatkami.

Te pierogi to wegańska wersja pierogów ruskich. Smakują bardzo podobnie, a nie mają dodatku sera białego. Farsz z tych pierogów to pyszna pasta do chleba, dlatego jeśli zaczniesz przygotowywać ten przepis, farszu zrób od razu dwa razy więcej.







# Paprykarz wegański

## według przepisu Moniki Mrozowskiej

### SKŁADNIKI

- 50 g czerwonej soczewicy
- 2 małe marchewki
- 100 g ugotowanego ryżu jaśminowego
- 1 średnia biała cebula
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 liście laurowe
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1/2 łyżeczki papryki wędzonej
- 1/2 szklanki przecieru pomidorowego
- pół łyżeczki cukru
- sól do smaku

### PRZYGOTOWANIE

Marchewkę ścieram na grubych oczkach. Soczewicę płuczę, zalewam dwukrotną ilością wody, dodaję marchewkę i gotuję na małym ogniu, aż marchewka i soczewica staną się miękkie (w razie czego dolewam odrobinę wody).

Cebulę kroję w drobną kostkę i podsmażam na oleju na złocisty kolor. Dorzucam ugotowaną marchewkę z soczewicą, dodaję ryż, sos sojowy, przyprawy, przecier pomidorowy, cukier oraz sól.

Całość duszę jeszcze przez ok. 5 minut. Gotowy, wystudzony przekładam do stoika. Najlepiej smakuje na drugi dzień, gdy wszystkie smaki się „przegryzą”.

Zawsze możesz zrobić go więcej. W lodówce może spokojnie stać 4 dni, a będzie doskonałą alternatywą na śniadaniową kanapkę.

*Smacznego!*

Więcej informacji o naszej kampanii:

[OLEJRZEPAKOWY.COM](http://OLEJRZEPAKOWY.COM)

 [OLEJ RZEPAKOWY SKARBEM EUROPY](#)

 [RZEPAKOWY.OLEJ](#)

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Agencja Wykonawcza ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.