

PSPO 

POLSKIE STOWARZYSZENIE  
PRODUCENTÓW OLEJU

*Oliwa północy,  
czyli odkrywanie oleju  
rzepakowego na nowo*

[WWW.PSPO.COM.PL](http://WWW.PSPO.COM.PL)





# Przepisy Dagmary Rosiak

*Będzie Dobrze, Głodna Daga*



# BUŁECZKI PSZENNE NA OLEJU RZEPAKOWYM Z MASŁEM PIETRUSZKOWO - CZOSNKOWYM

## składniki na bułkę

---

Zaparka 835g

Mąka T500 1550 g

Drożdże 25 g

Cukier 95 g

Sól 20 g

Woda 440 g

Olej rzepakowy 88 g

## przepis

---

1. Dodaj do miski wodę, potem drożdże, cukier, zaparkę, mąkę T500.
2. Mieszymy 4 minuty na małych obrotach, dopiero po tym czasie dodajemy sól i mieszymy kolejne 4 minuty na średnim (drugim) biegu.
3. Gdy ciasto zacznie wchodzić na hak, zaczynamy dodawać w trzech partiach olej. Kiedy olej się wtłoczy i ciasto zacznie błyszczeć i mieć jednolitą strukturę, bułki przekładamy do natłuszczonej miski i wstawiamy na noc (ok. 12 godzin) do lodówki. Stosujemy zimną fermentację, by bułki były świeże dłużej niż dobę.
4. Po kilkunastu godzinach wyjmujemy ciasto na obsypany blat mąką, rozciągamy ciasto i porcjujemy na 90 g części.
5. Kulujemy, smarujemy wodą lub wodą z syropem z daktyli (jeśli chcemy uzyskać bardziej brązowy kolor) i wrzucamy do gary na godzinę przy 30 stopniach. Pieczemy bułki 10 min w 180 stopniach z parowaniem.
6. Kiedy bułki wystygną, rozcinamy je od góry na 3 części, by stworzyły gwiazdkę, a przy okazji były łatwe do podzielenia przy podaniu przy stole.



# BUŁECZKI PSZENNE NA OLEJU RZEPAKOWYM Z MASŁEM PIETRUSZKOWO - CZOSNKOWYM

## składniki na serek i masło

---

Serek śmietankowy do sushi 800 g

Cukier 30 g

Pieprz 4 g

Sól 10 g

Śmietana 30% 20 g

Mleko 75 g

Masło 500g

Żółtko 50g

Białko 100g

Cukier 6g

Pietruszka 2 pęczki

Czosnek 200g

## przepis

---

### SEREK:

1. Wszystkie składniki (6 pierwszych z listy) mieszamy na zimno. Wrzucamy do rękawa cukierniczego, by łatwiej było naszprycować bułeczki.

### MASŁO:

1. Czosnek pieczemy (dzięki temu nie ma tak ostrego smaku i zapachu), roztopiamy masło i siekamy pietruszkę. Kiedy lekko masło przestygnie, dodajemy wszystkie produkty i mieszamy.
2. Kiedy wszystko mamy już gotowe, pora zająć się ostatnim szlifem. Bułki szprycujemy twarogiem, smarujemy masłem pietruszkowo-czosnkowym i wrzucamy do pieca na 10 min w 180 stopniach bez pary.



# WIOSENNA KANAPKA Z PESTO Z CZOSNKU NIEDŹWIEDZIEGO Z OLEJEM RZEPAKOWYM, POMIDORKAMI PIECZONYMI W OLEJU RZEPAKOWYM I STRACIATELLA



## składniki

---

- 2 kromki ulubionego wiejskiego chleba
- 100 g czosnku niedźwiedziego
- 20 g pestki słonecznika
- sól i pieprz do smaku
- 10 szt. pomidorki koktajlowe
- 100 ml oleju rzepakowego
- 50 g koziego sera długodojrzewającego
- 100 g straciatella

## przepis

---

1. Pomidorki koktajlowe dajemy do naczynia żaroodpornego, polewamy 30 ml oleju rzepakowego i pieczemy w 180 stopniach 10 minut.
2. Kromki chleba smarujemy 10 ml oleju rzepakowego i tostujemy.
3. Do blendera wrzucamy czosnek niedźwiedzi, pestki słonecznika, 60 ml oleju rzepakowego, sól, pieprz i mielimy na gładką masę.
4. Kromkę chleba smarujemy pesto, nakładamy straciatella, ciepłe pomidorki, posypujemy świeżo startym serem kozim długodojrzewającym.





# Przepisy Jan Kilański

*Saucify Catering*



# TATAR WOŁOWY MEKSYKAŃSKI Z DRESSINGIEM Z OLEJU RZEPAKOWEGO I CHIPOTLE ADOBO, ŚWIEŻYM JALAPENO I KOLENDRA



## składniki

---

- 200g wołowiny z najlepszej jakości mięsa  
/ delikatnie posiekanej
  - 1 mała czerwona cebula, drobno posiekana
  - 2 łyżki chipotle adobo
  - 1 łyżka oleju rzepakowego
  - 1 ząbek czosnku
  - Sok z 1 limonki
  - 1 szt. świeżego jalapeno
  - 2 łyżki świeżej kolendry
- Sól i świeżo zmielony czarny pieprz do smaku

## przepis

---

1. W małej miseczce połącz sos chipotle adobo, olej rzepakowy i posiekany czosnek. Wyciśnij sok z limonki do mieszanki z sosu chipotle adobo, oleju i czosnku. Dokładnie zblenduj wszystkie składniki, aż dressing będzie jednolity.
2. Posiekaj drobno wołowinę, w dużym misce połącz posiekaną wołowinę oraz dressing chipotle i dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. Tataro ułóż na talerzu, a na górę połóż liście kolendry oraz cienko pokrojone jalapeno.



# ŚLEDŹ MARYNOWANY Z CIASTKIEM CYTRYNOWO-RZEPAKOWYM, BAGNA CAUDA I KOPERKIEM

## składniki

---

Marynata do śledzia:

- 500g śledzia matjas, oczyszczonego z ości i pokrojonego w kawałki
- 1 cebula, pokrojona w cienkie piórka
- 1 marchew, pokrojona w cienkie plasterki
- 1 cytryna, sok i skórka
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki octu winnego
- 2 łyżki cukru
- Sól i pieprz do smaku

Ciasto cytrynowo-rzepakowe:

- 70g mąki pszennej
- 50g masła, schłodzonego i pokrojonego w kostkę
- 2 jajka
- 1 cytryna, sok i skórka
- 5 łyżek oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- szczypta soli

Bagna cauda:

- 6 ząbków czosnku, posiekanych
- 100g filetów anchosowych, osączonych z oleju i posiekanych
- 70ml śmietany kremówki
- 50g oleju rzepakowego
- 20ml soku z cytryny





# ŚLEDŹ MARYNOWANY Z CIASTKIEM CYTRYNOWO-RZEPAKOWYM, BAGNA CAUDA I KOPERKIEM

## przepis

---

1. Rozpocznij od marynaty do śledzia. W dużym naczyniu wymieszaj sok i skórkę z cytryny, olej rzepakowy, ocet winny, cukier, sól i pieprz. Dodaj pokrojonego śledzia, cebulę i marchew. Dokładnie wymieszaj, aby składniki były równomiernie pokryte marynatą. Odstaw na co najmniej 2 godziny do lodówki, aby śledź się przegryzł.
2. W misce ubij jajka, aż stworzą puszystą masę (około 6 min). Dodaj sok i skórkę z cytryny oraz olej rzepakowy. Wymieszaj dokładnie. Dodaj mąkę pszeniczną, roztopione masło, proszek do pieczenia i szczyptę soli. Piecz w rozgrzanym piekarniku do 180C przez około 25-30 minut (zależnie od wielkości formy) lub do momentu, gdy ciasto stanie się złociste i elastyczne.
3. Przejdź do przygotowania bagna cauda. Na patelni rozgrzej olej rzepakowy, dodaj posiekany czosnek i smaż na bardzo małym ogniu przez kilka minut, aż zmięknie i zacznie delikatnie się rumienić. Następnie dodaj posiekane filety anchosowe i smaż jeszcze przez kilka minut, aż składniki się połączą. Wlej śmietanę kremówkę, wymieszaj i gotuj jeszcze przez około 5 minut, aż sos zgęstnieje. Dopraw sokiem z cytryny i odstaw do ostygnięcia.
4. Śledzia podawaj z ciastkiem cytrynowym, bagna cauda oraz ozdobione świeżym koperkiem.





Smacznego!





PSPO 

POLSKIE STOWARZYSZENIE  
PRODUCENTÓW OLEJU

#Fundusze Promocji