

Ulje od maka

Karakteristike ulja od maka

Za dobivanje ulja se koristi sjeme rascvijetalog sivog i plavog maka. Koriste se samo zrele, lagano prepžene sjemenke (tada su neotrovne, pa nema brige da ćete nakon konzumacije halucinirati).

Ulje je svijetlo-žute boje, mirisa na zrelo sjeme maka i blago orašastog okusa.

Ulje od maka se najviše uporebljava u Ausriji i u orijentalnoj kuhinji. Njegova aroma dolazi najviše do izražaja u jelima od maka(makovnjača, [knedle](#) sa makom) te [pecivima](#) i desertima.

U orijentalnoj kuhinji se makovo ulje dodaje u mnoga jela na kraju, da bi im se na taj način uzdigla aroma.

Makovo ulje posjeduje, u usporedbi sa ostalim uljima, najviši postotak linolske kiseline (višestruko nezasićena masna kiselina).

www.moja-kuhinja.com