

# Ulje od suncokreta



## Karakteristike ulja od suncokreta

Suncokretovo ulje se proizvodi hladnim ili toplim prešanjem sjemnki suncokreta. Suncokretovo ulje je zlatno-žute boje sa tipičnom aromom (orašastom) prženih sjemenki suncokreta.

Budući da se kod [hladno prešanog](#) suncokretovog ulja prešaju i neoguljene sjemenke, to ulje može biti i mutno, šta u svakom sučaju ne kvari okus i kvalitetu, čak dapače daje mu specijalnu, još orašastiju aromu.

Suncokretovo ulje sadrži izrazito veliku količinu **vitamina E**, visoke udjele nezasićenih **masnih kiselina**, puno (do 1%) lecitina i samo kod hladno prešanog suncokretovog ulja beta-karotin.

### Suncokretovo ulje u kuhinji

**Hladno prešano ulje** nije pogodno za zagrijavanje, te sa njime treba začinjati jela kada su već gotova.

Suncokretovo ulje se koristi pri pripremi [salata](#), [juha](#), soseva, [tijesta](#) kao i majoneze, [tartar sosa](#).

Ulje je pogodno samo za kratko prženje [ribe](#) i [mesa](#).

[Dimna točka](#) ulja od suncokreta [rafiniranog](#) 210°C - 225°C

[Dimna točka](#) ulja od suncokreta ne [rafiniranog](#) 107°C