

## Smaki Mazowsza



Autor: fot. arch.

KGW „Włóki”

Kartoflak według KGW „Włóki”

---

## Składniki

- 5 kg ziemniaków
- 200 g boczku wędzonego
- 200 g kiełbasy podwawelskiej
- 2 cebule
- 3 jajka
- 1 kubeczek śmietany 18%
- sól i pieprz

## Przygotowanie

Boczek i kiełbasę pokroić, podsmażyć na oleju, dodać posiekaną cebulę i jeszcze chwilę smażyć. Ziemniaki zetrzeć na drobnej tarce i odlać nadmiar wody. Do ziemniaków dodać jajka i smażone mięso z cebulą. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Wszystko dokładnie wymieszać i wylać na wysmarowaną tłuszczem blachę. Wstawić do nagrzanego do 180°C piekarnika i piec około 1 h.

Kartoflak to idealna propozycja zwłaszcza na chłodniejsze dni.

# Koło Gospodyń Wiejskich „Włóki” (gmina Bulkowo, powiat płocki)

Powstało, aby stworzyć kobietom większe możliwości rozwoju. Od początku swej działalności mają określone cele: zjednanie mieszkańców wsi oraz zachęcenie ich do minimalnej aktywności na rzecz rozwoju miejscowości. Jako KGW organizują liczne wyjazdy i spotkania integracyjne. Biorą udział w dożynkach, festynach i różnego rodzaju konkursach.

## Przybysz z daleka

Przywędrował do nas w XVIII w. z Ameryki Południowej. Bogata w skrobię bulwa ziemniaka po ugotowaniu lub upieczeniu syci na długo i dostarcza witamin, a także poprawia trawienie. Dlatego mimo początkowego oporu, ziemniaki na stałe zagościły na stołach Starego Kontynentu.

## Kochamy ziemniaki!

W Polsce zjada się o 50 proc. więcej bulw niż w innych krajach UE (kg/osobę/msc.):

- emeryci/renciści – 4,23;
- rolnicy – 3,76;
- pracujący na etacie – 2,61;
- pracujący na własny rachunek – 2,11\*.

\* Ziemniaki: produkcja i spożycie w Polsce, dr Piotr Łuczak – Agrokonsument.pl (dostęp 9.02.2023).

[Koło Gospodyń Wiejskich Włóki \(gmina Bulkowo, powiat płocki\)](#)



[fot. arch. KGW Włóki](#)

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie [archiwum.mazovia.pl](http://archiwum.mazovia.pl)