

Smaki Mazowsza



Autor: arch. KGW

Kębtów

Placki z topinamburu z sosem kurkowym wg KGW Stary Kębtów.

Placki:

- 450 g obranego topinamburu
- 300 g obranych ziemniaków
- 1 cebula średniej wielkości
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- ½ łyżeczki soli
- ¼ łyżeczki pieprzu
- olej do smażenia

Topinambur, ziemniaki i cebulę zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, czosnek przecisnąć przez praskę, do startej masy dodać jajka, sól i pieprz – wymieszać. Smażyć na rozgrzanej patelni na złoty kolor.

Sos kurkowy:

- 2 łyżki masła
- 200 g kurek mrożonych lub świeżych
- 200 g śmietanki 30%
- 1 cebula
- sól, pieprz do smaku

Cebulę pokroić w drobną kostkę, zeszklić na maśle, dodać umyte grzyby i dusić chwilę pod koniec duszenia dodać śmietankę. Zredukować do konsystencji sosu, doprawić do smaku.

Koło Gospodyń Wiejskich Stary Kębłów

Organizacja zrzesza panie i panów ze Starego i Nowego Kębłowa (powiat garwoliński). Jest ich 39, a działają od 2014 r. Koło wspiera rozwój kultury ludowej oraz działa na rzecz integracji społeczności lokalnej. Jak same mówią: koło powstało m.in. po to, aby rozwijać talenty kobiet z naszego środowiska. W 2022 r. zdobyły wyróżnienie w konkursie „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie” organizowanym przez KSOW.

Pożyteczny Amerykanin

Topinambur to roślina spokrewniona ze słonecznikiem zwyczajnym. Pochodzi z Ameryki Północnej. Uprawiali ją Indianie z plemienia Topinamboore. Europejczycy poznali roślinę w czasach odkryć geograficznych, w Polsce uprawiana była od 1730 r.

Mało znany, ale wartościowy

Reguluje ciśnienie tętnicze dzięki zawartości potasu. Zawarta w bulwach topinamburu inulina reguluje poziom cukru we krwi i obniża poziom „złego” cholesterolu LDL. Ponadto wspomaga odporność, działa osłaniająco na wątrobę i zapobiega zakażeniom dróg moczowych.

[Topinambur kwitnie na żółto](#)



Fot. Perfectfood/GETTYIMAGES



Fot. arch. własne

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl