

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 4 (60) 2023

24/04/2023 13:32 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: Agnieszka Bogucka

Smaki Mazowsza



Autor: FOT.

EZUMEIMAGES/GETTYIMAGES

Polędwiczki w sosie miodowo-musztardowym według przepisu KGW Syberianki.

- 2 polędwiczki
- 3 łyżki miodu
- 3 łyżki musztardy
- 175 ml sosu chili słodko-pikantnego
- 3 łyżki śmietany 18%
- olej
- przyprawa do mięsa

Polędwiczki obrać z błon i pokroić z ukosa. Posypać przyprawą i polać olejem. Obsmażyć delikatnie z obu stron, zdjąć z patelni. Na patelnię wlać musztardę, miód i sos. Gdy się połączą, dodać śmietanę. Dołożyć mięso i całość smażyć na małym ogniu. Podawać z makaronem kokardki lub pieczonymi ziemniakami.

Koło Gospodyń Wiejskich Syberianki

Powstało we wsi Syberia (powiat mławski) w 2014 r. i liczy 24 kobiety. Panie udzielają się w

różnych przedsięwzięciach, od małych lokalnych po konferencje na szczeblu wojewódzkim. W 2022 r. zajęły IV miejsce w konkursie „Koła Gospodyń Wiejskich – wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie” organizowanym przez KSOW. Ich poczynania można śledzić na facebookowym koncie koła.

Musztarda kontra miażdżyca

Musztarda jest źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, o których dowiedziono, że niwelują ryzyko zawału serca, obniżając ciśnienie krwi, regulują poziom dobrego cholesterolu HDL oraz zmniejszają prawdopodobieństwo miażdżycy i stanu zapalnego.

Do wyboru, do koloru

Do produkcji tego zimnego sosu używa się tylko kilku z ponad 40 gatunków gorczycy. Biała, która pochodzi z rejonu Morza Śródziemnego, wraz z kolendrą, estragonem i pieprzem to podstawa musztard. Żółta, zwana sarepską, uprawiana jest w Azji i Europie Wschodniej. Gorczyca brunatna z Himalajów służy jako baza dla większości musztard europejskich i amerykańskich.

[Członkinie KGW Syberianki.](#)



[Fot. arch. własne](#)

UWAGA

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