

# MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 9 (65)

18/09/2023 14:37 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: oprac.

BW

## Gołąbki z kaszą w sosie pieczarkowym



Autor: FOT.

5PH/GETTY IMAGES

Przepis pochodzi z książki „Wyjątkowe miejsca, wyjątkowi ludzie, wyjątkowe smaki. Książka kucharska kół gospodyń wiejskich z województwa mazowieckiego”, wydanej przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

- 1 główka kapusty włoskiej
- 25 dag kaszy jęczmiennej
- 25 dag kaszy gryczanej
- 1 kg pieczarek
- 2 cebule
- 2 szklanki wywaru jarzynowego
- 3-4 łyżki tłuszczu
- sól
- pieprz

Kapustę sparzamy, wycinamy głąb i oddzielamy liście. Każdą z kasz osobno gotujemy na sypko. Cebule kroimy w kostkę, szklimy na tłuszczu i dodajemy pokrojone pieczarki. Razem dusimy do miękkości. Pod koniec duszenia solimy. Ugotowane kasze mieszamy i dodajemy połowę podduszonych pieczarek z cebulą. Mieszamy i doprawiamy do smaku. Jeżeli farsz jest zbyt suchy,

dolewamy wywaru jarzynowego. Wyrobioną masę nakładamy na liście kapusty, zaginamy brzegi i zwijamy w rulon. Gołąbki układamy dość ciasno warstwami w naczyniu żaroodpornym wyłożonym liśćmi kapusty. Podlewamy wywarem i dusimy w piekarniku (ok. 180°C) do miękkości. W razie potrzeby w trakcie duszenia uzupełniamy odparowany wywar.

Sos pieczarkowy:

- 1–2 łyżki mąki pszennej
- 0,5 szklanki śmietany
- 0,5 szklanki wody

Śmietanę roztrzepujemy z mąką na gładką masę, dodajemy wodę i łączymy z pozostałymi z farszu pieczarkami. Całość chwilę gotujemy, ciągle mieszając. Doprawiamy do smaku.

Swoją recepturą podzieliło się z nami KGW „Gajowianki” w Gaju (gm. Zabrodzie).

## Aktywne pokolenia

„Gajowianki” działają od marca 2019 r. Są kołem wielopokoleniowym, zrzeszającym dwadzieścia gospodyń i ośmiu gospo-darzy. Koło organizuje warsztaty, imprezy oraz włącza się w wiele działań na terenie gminy. Szczególnie bliskim ich sercu jest organizowany co roku piknik rodzinny, integrujący mieszkańców Gaju i okolicznych wiosek. Poprzez swoje działania starają się podtrzymywać tradycje kulinarne i kulturowe oraz propagować postawy patriotyczne i prospołeczne wśród młodzieży.

## Wszechstronne warzywo

Sok z kapusty jest doskonały na odtrucie organizmu. Z kolei kompresy z surowych liści działają kojąco i zmniejszają przekrwienie. Ale najlepsza jest kapusta kiszona – zachowuje wszystkie właściwości świeżych liści, a dodatkowo wzbogaca pokarm o kwas mlekowy. Dostarcza cennych witamin, poprawia apetyt oraz trawienie, wzmacnia odporność. Wpływa pozytywnie na skład flory bakteryjnej w jelitach.



[Fot. arch. własne](#)

[Kapusta, czy to włoska, czy biała, jest cennym źródłem witamin.](#)



[FOT. PUBLICDOMAINPICTURES/PIXABAY.COM](https://www.pixabay.com)

**UWAGA**

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