



Autor: FOT.

SHY_PHOTOGRAPHER/PIXABAY

Zapraszamy koła gospodyń wiejskich do nadsyłania swoich zdjęć i przepisów na potrawy regionalne (i nie tylko!) na adres: sercepolski@mazovia.pl

Gęszyna w sosie rumianym

Kreatywni – KGW z Kozłowa Biskupiego i Kornelina

Składniki:

- 4 uda gęsie
- szyja gęsia
- jajo
- marchew
- pietruszka
- pół selera
- pół cebuli
- 150 ml czerwonego wina
- 180 g kaszy gryczanej

- 200 g wątróbki drobiowej
- suszone grzyby
- natka pietruszki
- łyżka miodu
- łyżka powideł śliwkowych
- 5 goździków
- pół łyżeczki gałki muskatołowej
- imbir
- sól
- pieprz
- ocet winny
- bułka tarta

Przygotowanie:

uda zamarynować w przyprawach z dodatkiem łyżki octu winnego, najlepiej na około 12 godzin. Kaszę ugotować w wywarze z grzybów, wątróbkę sparzyć i posiekać.

Farsz:

wymieszać kaszę z wątróbką, dodać jajo, natkę, posiekane grzyby, doprawić do smaku. Nadziać farszem skórę z szyi, zaszyć. Uda i szyję obsmażyć na smalcu, podlać winem i odrobiną wody, dodać pokrojone jarzyny. Piec pod przykryciem. Sos z pieczenia zlać do garnka, dodać masło, miód, powidła, przyprawić i zagęścić bułką tartą. Wyłożyć uda, szyję pokrojoną w plastry, połączyć sosem, obłożyć ziemniakami smażonymi na gęsim tłuszczu.

Jedno koło – dwa miejsca

Do KGW Kreatywni należy 52 członków. Organizują spotkania, festyny integracyjne oraz warsztaty rękodzielnicze i kulinarne. Zdobywcy wielu nagród kulinarnych, m.in. za zupę grzybową i gęsinę w sosie rumianym („Polska od kuchni”), za dorsza w warzywnej pierzynie („Zdrowo na świątecznym stole”) oraz szarlotkę na biszkipcie z bitą śmietaną posypaną wiórkami czekolady („Swojskie smaki”).

Różnorodność przepisów

Gęsina jest składnikiem wielu tradycyjnych potraw takich jak pieczona gęś z jabłkami, gęś faszerowana, galaretki z gęsiną, a także wykwintne pasztety. W kuchni polskiej szczególnie popularne są przepisy, które łączą gęsinę z owocami takimi jak jabłka, śliwki czy żurawina.

Tradycja świętomarcińska

Gęsina jest bogata w żelazo, witaminy z grupy B (szczególnie B12) i cynk. Jest także źródłem korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych, zwłaszcza omega-3 i omega-6. Tłuszcz z gęsi uważany jest za jeden z najzdrowszych tłuszczów zwierzęcych. Ma niską temperaturę topnienia, dzięki czemu jest lekkostrawny.

[Kreatywni – KGW z Kozłowa Biskupiego i Kornelina](#)



[Fot. arch. KGW Kreatywni](#)

[Tłuszcz z gęsi uważany jest za jeden z najzdrowszych tłuszczów zwierzęcych.](#)



[FOT. CZESIA/PIXABAY.COM](#)

[Gęsina jest składnikiem wielu tradycyjnych potraw.](#)



[FOT. EFEKTOWNE_PL/PIXABAY.COM](#)

UWAGA

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