

MAZOWSZE SERCE POLSKI NR 8

29/08/2022 15:55 | Zamieścił: Agnieszka Bogucka, Autor: oprac. Agnieszka Bogucka

Smaki Mazowsza



Autor: FOT.

EUGENIA LUCASENCO/GETTY IMAGES

Przepis na placki ziemniaczane z cukinią.

Placki ziemniaczane z cukinią

- ½ kg cukinii
- ½ kg ziemniaków
- 2 jajka
- 4 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- sól, pieprz, czosnek (do smaku)
- tłuszcz do smażenia

Ziemniaki obieramy i trzemy na drobnych oczkach tarki. Cukinie myjemy, odcinamy końce i ścieramy (jeśli warzywa są młode, nie trzeba ich obierać). Czosnek przeciskamy przez praskę lub bardzo drobno siekamy. Całość dokładnie mieszamy. Nagrzewamy patelnię z łyżką oleju, który dobrze rozprowadzamy. Najlepiej łyżką drewnianą nabieramy pełne porcje i lekko je rozplaszczamy. Smażymy około 2 min. z każdej strony (do zrumienienia). Wykładamy na talerz z ręcznikiem papierowym, żeby wchłonął nadmiar tłuszczu.

Przepis Koła Gospodyń Wiejskich „Siew” w Rososzy (gm. Kotuń). Źródło: „Wyjątkowe

miejsca, wyjątkowi ludzie, wyjątkowe smaki. Książka kucharska kół gospodyń wiejskich z województwa mazowieckiego" wydanej przez Samorząd Województwa Mazowieckiego.

Prężne KGW w Rososzy

Koło istnieje od sierpnia 2020 r., obecnie liczy 14 członków. Zajmuje się organizacją działań kulturalnych na terenie swojej wsi, głównie spotkań i warsztatów z rękodziela dla dzieci. Członkowie koła udzielają się również charytatywnie na rzecz społeczności gminnej i powiatowej. Są również laureatami wielu konkursów kulinarnych i rękodzielniczych. Jak sami mówią: „Skupiamy się na rozwoju naszej wsi, na pozyskiwaniu funduszy na jej rozwój. Teraz naszym priorytetem jest modernizacja świetlicy”.

Dietetyczna i bezpieczna

Cukinia to botaniczna odmiana dyni. Do naj-bardziej znanych i powszechnie dostępnych należy odmiana Astra Polka, najczęściej uprawiana w prywatnych gospodarstwach. To polska odmiana – wyhodowano ją w 1984 r. Największym zagłębiem uprawy cukinii, papryki i bakłażana w Polsce i w naszej części Europy jest region radomski. Cukinia zaliczana jest do tzw. warzyw ekologicznych, nie kumulujących metali ciężkich i azotanów.

Same korzyści!

Dzięki dużej zawartości witaminy C nasza bohaterka ma korzystny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego, a witamina A wpływa na prawidłowe widzenie, dlatego cukinia szczególnie polecana jest osobom spędzającym dużo czasu przed komputerem. Ma też niski indeks glikemiczny (IG 15), więc jest idealnym produktem dla cukrzyków.

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

[Pyszna i zdrowa - cukinia](#)



[FOT. MELANIEMAIER/GETTY IMAGES](#)



[Fot. arch. własne](#)

UWAGA

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